



CRANBERRY-ALMOND CHICKEN SALAD

 10 minutos 15 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de almendra
- 4 cucharaditas de mayonesa [20 g] o 0.12 Frascos de yogurt natural [18 g] o 0.12 Tarros de yogur griego TM6 [19 g] o 18 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 18 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 0.12 Piezas de yoghurt griego natural oikos® [18 g] o 0.06 Tazas de yoghurt activia® natural sin azúcar [14 g]
- 1/2 pieza de manzana verde [93 g], en cuartos
- 60 gramos de cebolla morada, en cuartos
- 85 gramos de apio crudo, en rodajas
- 80 gramos de arándanos deshidratados
- 1/2 pieza de lima [39 g] o 15 gramos de jugo de limón
- 0.12 cucharaditas de sal [1 g]
- 0.12 cucharaditas de pimienta [0 g]
- 400 gramos de pechuga de pollo sin piel cocida
- 5 piezas de cebollita de cambray [125 g]
- 4-5 ramitas de estragón fresco (solo hojas), al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [222 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	307 kcal	15 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	36 mg	79 mg	26 %
SODIO	64 mg	143 mg	6 %
H. CARBONO	11 g	24 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	32 g	–