



ENSALADA DE POLLO CON QUINOA

 10 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 180 gramos de quinoa blanca, enjuagada y escurrida
- 600 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, en cubos [3 cm]
- 250 gramos de brócoli crudo
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1 cucharadita de ralladura de limón [2 g]
- 60 gramos de jugo de limón recién exprimido, reserve los limones
- 30 gramos de aceite de oliva
- 150 gramos de jitomate cereza, en mitades para decorar
- 120 gramos de elote desgranado, escurrido, para decorar
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [394 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	495 kcal	25 %
GRASA	4 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	22 mg	87 mg	29 %
SODIO	249 mg	980 mg	41 %
H. CARBONO	11 g	42 g	14 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	11 g	45 g	-