



## PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar la plancha pincelada con una cucharadita de aceite de oliva.
- 2º Cocina el pollo a la plancha por ambos lados.
- 3º Añade sal y pimienta o tus especias preferidas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	113 kcal	6 %
GRASA	3 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	63 mg	63 mg	21 %
SODIO	60 mg	60 mg	3 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	22 g	22 g	—