

ENSALADA FRESCA CON POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de lechuga, cruda
- tomate, fresco [media unidad]
- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda
- choclo [media taza]
- 150 gramos de pechuga de pollo sin piel [1 pechuga chiquita]
- 1 pieza de huevo entero cocido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo y salpimentar, con alguna opción de recomendaciones,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [419 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	327 kcal	16 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	58 mg	245 mg	82 %
SODIO	41 mg	172 mg	7 %
H. CARBONO	6 g	27 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	–