



## ENSALADILLA DE POLLO

Ensaladilla de pollo con mayonesa saludable.

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 250 gramos de patata, hervida
- 100 gramos de pechuga de pollo/pavo entera o 80 gramos de tiras de pechuga de pollo asada al horno
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido duro (65 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1/2 lata pequeña de maíz, hervido, en lata (70 g)
- 10 unidades de aceituna (40 g)
- 1 cucharada sopera colmada de mayonesa, light (25 g) o 1 cucharada sopera colmada de mayonesa casera con huevo duro (25 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero guisamos las papas, el huevo, la zanahoria y la pechuga de pollo/pavo. También la pechuga se podría hacer a la plancha si así se prefiriera o usar las tiras de pollo que ya vienen cocinadas.
- 2º Una vez se hayan guisado estos alimentos, simplemente tenemos que picar todos los ingredientes (a excepción del maíz), añadirlos a un bol junto con la mayonesa, la sal y la pimienta negra
- 3º Una vez se hayan guisado estos alimentos, simplemente tenemos que picar todos los ingredientes (a excepción del maíz), añadirlos a un bol junto con la mayonesa, la sal y la pimienta negra.
- 4º Mezclar todo bien y disfrutar!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (620 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	660 kcal	33 %
PROTEÍNA	6 g	37 g	74 %
H. CARBONO	11 g	66 g	25 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	36 %
SODIO	335 mg	2074 mg	86 %