



ENSALADA DE POLLO CON HUEVO

Todos los ingredientes corresponden a pesos ya cocidos, salvo que se indique lo contrario.

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 Cucharada de vinagre para ensaladas [16 g]
- 1 Taza picada de lechuga [36 g]
- 1 Pieza de huevo entero [50 g]
- 120 gramos de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir huevos durante 8-10 minutos hasta que estén cocidos. Una vez cocidos, cortarlos por la mitad.
- 2º Cocinar el pollo a la plancha. Otra opción es hervirlo por 10-15 minutos y luego deshilacharlo.
- 3º Mientras, picar la lechuga y colocarla como base.
- 4º Cortar el huevo en rodajas y mezclar con el pollo encima de la lechuga.
- 5º Adicionar el aceite de oliva y vinagre encima. Salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [227 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	320 kcal	16 %
GRASA	9 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
COLESTEROL	117 mg	264 mg	88 %
SODIO	76 mg	171 mg	7 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	31 g	—