







ENSALADA DE POLLO CON HUEVO CON TOMATE

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



INGREDIENTES

- 150 gramos de pechuga de pollo sin piel asada o a la plancha
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g) cocido
- 2 tazas de lechuga (94 g)

- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)
 - 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)
 - 1 unidad mediana de tomate (140 g)

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.
- 5° Adicionar el AOVE y vinagre encima. Salpimentar al gusto.
- 6° Se puede acompañar con crutones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (431 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	390 kcal	20 %
PROTEÍNA	12 g	51 g	103 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	43 mg	185 mg	8 %