



ENSALADA DE POLLO CON GULAS Y TOMATE

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

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pechuga de pollo sin piel asada o a la plancha
- 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]
- 50 gramos de la Gula del Norte

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el pollo a la plancha. Otra opción es hervirlo por 10-15 minutos y luego deshilacharlo.
- 2º Mientras, picar la lechuga y colocarla como base.
- 3º Cortar el huevo en rodajas y mezclar con el pollo encima de la lechuga.
- 4º Adicionar el AOVE y vinagre encima. Salpimentar al gusto.
- 5º Añadir las gulas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [437 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	12 g	50 g	101 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	129 mg	563 mg	23 %