

BOCADILLO DE PECHUGA POLLO CON PIMIENTOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 140 gramos de pan blanco, de barra
- 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha (129 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la pechuga de pollo a la plancha o en sartén antiadherente
- 2º Abrir el pan en dos mitades, añadir la pechuga de pollo y el pimiento (asado, hervido, piquillo) sazonando al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (340 g)	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	542 kcal	27 %
PROTEÍNA	12 g	41 g	81 %
H. CARBONO	20 g	68 g	26 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	289 mg	982 mg	41 %