



TOSTADAS DE ENSALADA RUSA CON POLLO

 35 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 8 cucharadas de media crema [120 g]
- 8 cucharaditas de mayonesa [40 g]
- 1/2 taza de chícharo cocido [80 g]
- 2 zanahorias cocidas y cortadas en cubos pequeños [64 g]
- 2 piezas de papa cocida y cortada en cubos pequeños [272 g]
- 8 piezas de tostada [96 g]
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada [300 g]
- 2 piezas de aguacate mediano rebanado [352 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la media crema con la mayonesa, sal al gusto, los chícharos, zanahorias y papas hasta integrar por completo; refrigera por 20 minutos.
- 2º Coloca un poco de pollo sobre las tostadas, ensalada rusa y decora con rebanadas de aguacate. Disfruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (165 g)	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	256 kcal	13 %
GRASA	8 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
COLESTEROL	27 mg	45 mg	15 %
SODIO	87 mg	143 mg	6 %
H. CARBONO	12 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	—