



ENSALADA DE PECHUGA EMPANIZADA CON VEGETALES

 25 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche [120 g]
- 1 pieza de huevo fresco [50 g]
- 2 cucharaditas de sal con ajo en polvo [12 g]
- 4 milanesas de pollo de 100 g cada una
- 12 cucharaditas de pan molido [24 g]
- 4 cucharaditas de aceite [20 g]
- 1 bolsa de mezcla de lechugas al gusto [470 g]
- 2 porciones de jitomate [240 g]
- 1 taza de brócoli cocido [184 g]
- 1 pieza de aguacate madiano [176 g]
- 20 piezas de cacahuete tostado [18 g]
- 4 cucharadas de vinagreta [64 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tazón mezcla la leche con el huevo y la sal con ajo; pasa las milanesas por la mezcla anterior y empaniza por ambos lados con el pan molido. En un sartén con poco aceite asa las milanesas.
- 2º Mezcla la lechuga con el jitomate, el brócoli, el aguacate en cubos y los cacahuates y agrega la vinagreta.
- 3º Sirve las milanesas en tiras con la ensalada y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [435 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	390 kcal	20 %
GRASA	5 g	23 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	25 mg	109 mg	36 %
SODIO	307 mg	1334 mg	56 %
H. CARBONO	4 g	17 g	6 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	—