



RECETA BOCATA DE POLLO Y AGUACATE RYN

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo grande de pan integral, de barra [90 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 50 gramos de aguacate, crudo
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda o cebolla caramelizada 5g
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 20 gramos de lechuga, cruda
- 1 cucharada de postre de mostaza [13 g]
- 5 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva [15 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer en la plancha el filete
- 2º Incluir todos los vegetales bien lavados en el bocadillo
- 3º Después añadir los pepinillos y la mostaza si se desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	494 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	65 %
H. CARBONO	12 g	45 g	17 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	38 %
SODIO	289 mg	1110 mg	46 %