



SÁNDWICH DE POLLO CON PEPINILLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 2 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva [6 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 rebanadas de pan integral [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el pollo al vapor o cocido, puede agregarle especias para mejorar el sabor.
- 2º Dejar atemperar y montar el sándwich con el pan tostado para que aguante todo el peso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [304 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	57 %
H. CARBONO	9 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	136 mg	415 mg	17 %