



ENSALADA DE POLLO, HUEVO Y GARBANZOS

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pechuga de pollo sin piel asada
- 1 pieza de huevo cocido [50 g]
- 2 tazas de lechuga [94 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]
- 1/2 Bote de garbanzo cocido bote [105 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir huevos durante 8-10 minutos hasta que estén cocidos. Una vez cocidos, cortarlos por la mitad.
- 2º Cocinar el pollo a la plancha. Otra opción es hervirlo por 10-15 minutos y luego deshilarlo.
- 3º Mientras, picar la lechuga y colocarla como base.
- 4º Cortar el huevo en rodajas y mezclar con el pollo encima de la lechuga.
- 5º Adicionar el AOVE y vinagre encima. Salpimentar al gusto.
- 6º Se puede acompañar con crutones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [373 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	417 kcal	21 %
PROTEÍNA	13 g	47 g	94 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	36 mg	135 mg	6 %