



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)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir huevos durante 8-10 minutos hasta que estén cocidos. Una vez cocidos, cortarlos por la mitad.
LOS HAY YA COCIDOS EN MERCADONA
- 2º Cocinar el pollo a la plancha. Otra opción es hervirlo por 10-15 minutos y luego deshilacharlos, e incluso en la air fryer, en carrefour hay latas de pollo o en prozis también
- 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 [408 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	426 kcal	21 %
PROTEÍNA	12 g	48 g	95 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	33 mg	136 mg	6 %