

PAN DE QUINOA Y TRIGO SARRACENO CON TIRAS DE POLLO BAJO FODMAP

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan de mode Proteico (Sin gluten) (80 g)
- 60 gramos de pechuga de pollo sin piel o 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] (52 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Desmenuzar en tiras de pollo puede comprarse ya desmenuzado y añadirle pimentón rojo y salsa de soja dejar macerar dentro de un tupper en la nevera y disponer el pollo encima de las tostadas de pan sin gluten se le puede añadir espinaca tomate o queso sin lactosa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	39 g	78 %
H. CARBONO	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	222 mg	9 %