



## 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 cucharada sopera de salsa de tomate, comercial, envasada (15 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 (248 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 139 kcal  | 346 kcal            | 17 %  |
| PROTEÍNA          | 11 g      | 28 g                | 56 %  |
| H. CARBONO        | 11 g      | 27 g                | 10 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 6 g       | 14 g                | 20 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 5 g                 | 18 %  |
| SODIO             | 195 mg    | 483 mg              | 20 %  |