



ENSALADA DE POLLO CON FRUTA Y NUECES [1,5P-0,5HC-1,5G]

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 tazas de lechuga, canónigos, rúcula, etc.
- 140 gramos de pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 unidad mediana de mandarina [70 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate [48 g]
- 2 unidades sin cáscara de nuez [10 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arandano [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura al gusto, hervir el huevo y la pechuga de pollo, y mezclarlos todo en frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [338 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	363 kcal	18 %
PROTEÍNA	13 g	44 g	88 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	5 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	28 mg	93 mg	4 %