Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

PAN PITA CON PECHUGA DE POLLO (1,5P-1,5HC-1,5G)

20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 130 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1/4 Unidad mediana de aguacate (40 g)
- 1 Porción de pan pita (40 g)
- 1 porción de salsa Yogur (25 g)
- 4 unidades de aceituna (16 g)
- Verduras al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocinar la pechuga de pollo a la plancha o hervirla durante 10-15 minutos y luego deshilacharla.
2º Cortar el aguacate en rodajas
3º Partir pan pita, colocar verduras, pollo y aguacate. Puedes añadirle más vegetales a tu gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (404 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	473 kcal	24 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	78 %
H. CARBONO	10 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	120 mg	485 mg	20 %