



ENSALADA DE POLLO Y HUEVO

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pechuga de pollo sin piel asada
- 1 pieza de huevo entero fresco (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)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir huevos durante 8-10 minutos hasta que estén cocidos. Una vez cocidos, cortarlos por la mitad.
- 2º Cocinar el pollo a la plancha. Otra opción es hervirlo por 10-15 minutos y luego deshilacharlo.
- 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 (268 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	317 kcal	16 %
PROTEÍNA	15 g	41 g	83 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	53 mg	141 mg	6 %