



SÁNDWICH DE POLLO

 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 %