



ENSALADA DE POLLO Y MANZANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Usar la pechuga de pollo cocida y atemperada.
- 2º Mezclar todos los ingredientes.
- 3º Se recomienda consumir después de unas dos horas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [398 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	28 g	56 %
H. CARBONO	6 g	26 g	10 %
AZÚCARES	6 g	23 g	26 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	56 mg	223 mg	9 %