



ENSALADA DE POLLO RUSA

Recetas nutritivas en pocos pasos...

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de pechuga de pollo sin piel desmenuzada (30 g)
- 3/4 taza de papa picada (128 g)
- 1/4 taza de zanahoria picada cruda (32 g)
- 1/4 taza de chicharo germinado cocido (52 g)
- 5 cucharaditas de mayonesa (25 g)
- 2 cucharadas de crema (30 g)
- 1 pizca de sal (6 g)
- 1 pizca de pimienta (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierva, escurre y desmenuza la pechuga de pollo.
- 2º Cocina las verduras escogidas también en agua hirviendo, habiéndolas lavado previamente y troceado en caso de ser grandes.
- 3º Coloca en un bol todos los ingredientes y mézclalos, incluida la mayonesa y la crema. La cantidad de sal y pimienta será al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (279 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	427 kcal	21 %
GRASA	9 g	25 g	39 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	36 %
COLESTEROL	35 mg	98 mg	33 %
SODIO	895 mg	2491 mg	104 %
H. CARBONO	12 g	34 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	—