



ENSALADA VERDE CON PROTEÍNA

Recetas nutritivas para tu salud...

 20 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo hervido (50 g)
- 1 porción de pechuga de pollo sin piel cruda (40 g)
- 2 tazas de espinaca cruda (120 g)
- 0.99 piezas de aguacate hass (174 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica el pollo y cocínalo en un sartén en fuego medio por 10 minutos.
- 2º Luego voltéalos al otro lado y cocínalos por otros 10 minutos.
- 3º Mezcla el pollo con el resto de los ingredientes en un recipiente.
- 4º Agrega aceite de oliva y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (382 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	380 kcal	19 %
GRASA	9 g	34 g	53 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	54 mg	206 mg	69 %
SODIO	25 mg	96 mg	4 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	—