

## ENSALADA FRESCA CON POLLO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 guarnición de lechuga, cruda
- tomate, fresco [media unidad]
- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda
- choclo [media taza]
- 150 gramos de pechuga de pollo sin piel [1 pechuga chiquita]
- 1 pieza de huevo entero cocido

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo y salpimentar, con alguna opción de recomendaciones,

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [419 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 78 kcal   | 327 kcal            | 16 %  |
| GRASA             | 2 g       | 8 g                 | 12 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 0 %   |
| COLESTEROL        | 58 mg     | 245 mg              | 82 %  |
| SODIO             | 41 mg     | 172 mg              | 7 %   |
| H. CARBONO        | 6 g       | 27 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 18 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 34 g                | –     |