

**ENSALADA CÉSAR C/ POLLO (SALUDABLE)** 10 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Endivias al gusto
- 1/2 pechuga de pollo en tacos
- Queso para untar (50 gr = 2 - 3 cucharas soperas)
- 2 cucharas soperas de parmesano
- Pan tostado integral (2 rebanadas)
- Aceite

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Desmenuzar y limpiar los cogollos, mientras vas salteando los tacos de pollo c/ un chorro de aceite, sal y pimienta.
- 2º Salsa "césar": mezclar 50 gr de queso fresco batido o queso para untar con 2 cucharas soperas de parmesano, sal, pimienta y mostaza.
- 3º Emplatarse el pollo salteado con las endibias, y añadir el pan tostado troceado.
- 4º Añadir la salsa "césar" y remover bien.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [569 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	500 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	59 g	117 %
H. CARBONO	2 g	13 g	5 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	99 mg	564 mg	24 %