Ensalada de pollo

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **2 unidades** pechugas de pollo
- ✔ **1 unidad** morron rojo
- ✔ **1/2 unidad** cebolla *(picada gruesa)*
- ✔ **1 unidad** pepino
- ✔ **1** huevo duro o 2 claras de huevo duro
- ✔ pimienta *(a gusto)*
- ✔ **1 cda** vinagre de manzana
- ✔ cucharada de mayonesa light

Preparación

1. Hervir el morron, enfriarlo, quitarle las semillas y cortarlo en cubitos.
2. Mezclarlo con el pollo cocido y cortado en juliana, agregar la ½ cebolla, previamente lavada con agua hervida y el pepino cortado en ruedas finas.
3. Condimentar con sal, pimienta, vinagre de manzana y mayonesa light.
4. Colocarlo en una fuente y decorar con pepino y huevo duro en gajos.

Información Nutricional (por porción)

540 CALORÍAS

43.6g PROTEÍNAS	24.4g CARBOHIDRATOS	34.8g GRASAS

- Fibra: **4.4g**
- Sodio: **450mg**
- Azúcares: **8.8g**
- Grasas sat.: **6.4g**
- Colesterol: **180mg**

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038