

BAGEL DE ENSALADA DE POLLO

1 porción
Costo: \$13.00

INGREDIENTES

- 1 taza de pechuga de pollo deshebrada
- 1 taza de verduras (jícama, pimiento rojo, chícharos)
- 1 cucharadita de mayonesa baja en grasa
- 1 bagel (sabor a elegir)
- ½ pieza de jitomate bola en rebanadas

PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente, mezclar todos los ingredientes a excepción del bagel.
2. Cortar el bagel por mitad y calentarlo en un comal u horno convencional.
3. Rellenarlo con la mezcla anterior.
4. Decorar con el jitomate y unas hojas de lechuga o col morada.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	307.5
Proteínas (g)	21
Hidratos de Carbono (g)	44
Fibra (g)	6
Lípidos (g)	5
Colesterol (mg)	26