

# EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable  
con el siguiente desayuno



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# SANDWICH DE PECHUGA DE POLLO ASADO



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# INGREDIENTES (4 pzas)

- 8 piezas de pan de caja
- 960 gramos de pechuga de pollo para asar por porción
- ½ cebolla morada
- 2 piezas de aguacate
- 8 hojas de lechuga orejona
- 120 gramos queso manchego
- 1 jitomate
- 50 gramos de mantequilla
- Jugo de 2 piezas de limón
- 20 ml de aceite de oliva o canola
- 2 dientes de ajo picado finamente
- 4 gramos de pimienta en polvo
- Sal al gusto



# PREPARACIÓN

- 1. Derrite la mantequilla y con ayuda de una brocha y barniza todas las rebanadas de pan, en un sartén caliente coloca las rebanadas de pan hasta que queden doradas y crujientes.**
- 2. Tritura el aguacate con ayuda de un tenedor hasta hacer una pasta, agrega jugo de limón y sal al gusto.**
- 3. En un recipiente agrega las pechugas, el aceite junto con la pimienta en polvo y la sal.**



# PREPARACIÓN

4. En un sartén caliente agrega una cucharada de aceite con el ajo picado finamente y agrega las pechugas hasta que estén cocinadas.
5. Para armar el sándwich coloca una pieza de pan y unta el aguacate triturado, la pechuga asada, queso manchego, lechuga cortada en pequeños trozos y el tomate en rebanadas.



# VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
Pan de caja	23 g	4.8 g	2 g	59.2 kcal
Pechuga de pollo	0 g	28.8 g	4 g	151.2 kcal
1/2 pza de aguacate	3.2 g	1.1 g	8 g	88.4 kcal
Queso manchego	.8 g	4.3 g	5.7 g	71.5 kcal
1/4 de jitomate	.75 g	.25 g	.05 g	4.45 kcal
Lechuga	1.2 g	1 g	.35 g	12 kcal
Mantequilla	0 g	.2 g	11.1 g	101 kcal
<b>Total</b>	<b>28.95 g</b>	<b>40.45 g</b>	<b>31.2 g</b>	<b>487.75 kcal</b>



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

## RECETAS ELABORADAS POR

**Chef Juan José Pimentel Vázquez**  
Lic. en Gastronomía por el  
Instituto Culinario de México  
Miembro de la Selección Mexicana  
de Artes Culinarios

## BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

**Selma Ramírez Martínez**  
Lic. en Nutrición por la  
Benemérita Universidad  
Autónoma de Puebla  
Certificada en  
Nutrición Deportiva



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19