



# Recetas Saludables de "El Chef-Coach"

954 02 55 77 | 657 59 13 85 | [descubre@elplandetuv vida.es](mailto:descubre@elplandetuv vida.es) | [elplandetuv vida.es](http://elplandetuv vida.es)



CENTRO DE ADELGAZAMIENTO

## Ingredientes:

200 g de canónigos

100 g de pollo

Tomate

Maíz

Cebolla

Salsa de soja

Sal

1 cucharada de aceite  
de oliva

Tiempo: 20 min

Personas: 1

## Receta:

Ensalada de Pollo con salsa de soja

## Elaboración:

1 - Lo primero que hacemos es cortar el pollo y la cebolla y lo cocinamos todo en una sartén con una cucharada de aceite de oliva y sal. Cuando ya está casi listo el pollo añadimos una cucharada de salsa de soja, que le dará un gusto muy rico al pollo.

2 - Por otro lado, mientras se cocina el pollo y la cebolla, vamos añadiendo en un bol los canónigos ya lavados, unas rodajitas de tomate y una cucharadita de maíz dulce.

3 - Para terminar, añadimos al bol el pollo y la cebolla.



... y listo para comer

Energía: 269 kcal

Hidratos de carbono: 2,3 g

Proteínas: 17 g

Grasas: 20,7 g

Calle San Francisco Javier, 22 planta 2 módulo 2 Edificio Hermes - 41018, Sevilla