

ENSALADA DE POLLO CON MANDARINA

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 tazas de lechuga [141 g] (francesa o de diferentes tipos de lechuga)
- 1 pieza de tortilla [30 g] cortada en tiritas fritas [las puedes hallar ya hechas en walmart, como: "tiritas de maíz"]
- 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]
- 4 cucharaditas de ajonjolí [10 g]
- 1 tza de mandarina [90 g] en gajos
- 4 cucharaditas de almendra picada [10 g] y vinagreta preferida [1/4 tza]
- 8 porciones de pechuga de pollo sin piel a la plancha [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la lechuga, el pollo, la tortilla y la mandarina; agrega la vinagreta y decora con aguacate y ajonjolí garapiñado. Añade un poco de vinagreta de tu gusto [1/2 tza]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [547 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	682 kcal	34 %
GRASA	5 g	27 g	41 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	34 mg	185 mg	62 %
SODIO	30 mg	164 mg	7 %
H. CARBONO	6 g	32 g	11 %
AZÚCARES	1 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	14 g	79 g	—