

**ENSALADA DE POLLO CON MANDARINA (120 G POLLO)** 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")
- 4 cucharaditas de ajonjolí (10 g)
- 1.5 piezas de mandarina (135 g)
- 4 cucharaditas de almendra picada (10 g) y vinagreta preferida (1/4 tza)
- 4 porciones de pechuga de pollo sin piel a la plancha (120 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 (401 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	453 kcal	23 %
GRASA	4 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	23 mg	92 mg	31 %
SODIO	20 mg	82 mg	3 %
H. CARBONO	8 g	34 g	11 %
AZÚCARES	3 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	11 g	43 g	—