

## ENSALADA DE POLLO, MANGO Y AGUACATE



Esta ensalada es rica en nutrientes, tanto macro como micronutrientes, su combinación de pollo, fruta, grasas lechuga, mejora la absorción de los nutrientes y también se tiene una adherencia más eficaz al plan de alimentación, además de que es super práctica, y no te lleva mucho tiempo en elaborarla.

 1 porción

## INGREDIENTES

- 4 porciones de pechuga de pollo sin piel asada [120 g] (desmenuzado o partido en trozos) o 1 pieza de pierna de pollo con piel cocida [180 g]
- 1 taza de mango picado [165 g]
- 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 4 piezas de jitomate cereza [100 g]
- 3 tazas de lechuga [141 g] (mix de varios tipos de lechuga de preferencia)
- 1/2 taza de cilantro picado crudo [30 g]
- 7 mitades de nuez en mitades [10 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el pollo, mango, aguacate, cebolla y tomates cherry
- 2º Prepara el aderezo
- 3º Vierte el aderezo y revuelve, posteriormente coloca sobre la lechuga, añade el cilantro y nueces
- 4º Sirve y disfruta

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [634 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	433 kcal	22 %
GRASA	3 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	7 mg	46 mg	15 %
SODIO	7 mg	43 mg	2 %
H. CARBONO	5 g	30 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	6 g	37 g	—