

**ENSALADA DE POLLO CON AGUACATE Y MANZANA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 10 gramos de limón, zumo, fresco
- 20 gramos de apio, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de manzana, variedad s/e, cruda
- 80 gramos de aguacate, crudo
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la pechuga de pollo en trozos pequeños con aceite en una sartén.
- 2º Trocear el aguacate, la manzana, el apio y la cebolla.
- 3º Con la ayuda de un tenedor, machacar el aguacate y mezclar con el resto de los ingredientes hasta formar una especie de pasta.
- 4º Añadir el perejil, el zumo de limón, la sal y la pimienta y mezclar bien. Servir acompañado con hojas de lechuga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [290 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	322 kcal	16 %
GRASA	7 g	21 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
COLESTEROL	20 mg	58 mg	19 %
SODIO	29 mg	85 mg	4 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	—