



ENSALADA DE POLLO CON HUEVO Y AGUACATE

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 2 tazas de lechuga (94 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1/3 piezas de aguacate hass (58 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir huevos durante 8-10 minutos hasta que estén cocidos. Una vez cocidos, cortarlos por la mitad.
- 2º Cocinar el pollo a la plancha. Otra opción es hervirlo por 10-15 minutos y luego deshilarlo.
- 3º Mientras, picar la lechuga y colocarla como base.
- 4º Cortar el huevo en rodajas y mezclar con el pollo encima de la lechuga.
- 5º Adicionar el AOVE y vinagre encima. Salpimentar al gusto.
- 6º Agregar el aguacate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (381 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	376 kcal	19 %
GRASA	5 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	78 mg	297 mg	99 %
SODIO	45 mg	172 mg	7 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	45 g	—