Cristina Arambula Corona
Nutriólogo · 7023749

RECEITA ENSALADA DE POLLO CON AGUACATE

Ideal para alimentación baja en carbohidratos, con grasas saludables.

1 porção

INGREDIENTES

- 120 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 60 gramos de aguacate madiano
- 100 gramos de espinaca cruda picada
- 5 gramos de aceite de oliva
- 10 gramos de limón
- 0.1 gramos de pimienta
- 1/2 unidade de pepino cru (135 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla el pollo previamente cocido e desmenuzado, el aguacate y pepipino picados en cuadritos y las espinacas en un bol grande.

2º Aliña con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta. Sirve inmediatamente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (382 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	270 kcal	14 %
GRASA	4 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	18 mg	70 mg	23 %
SODIO	22 mg	86 mg	4 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	–