

ENSALADA DE POLLO CON ARROZ Y MANGO

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de salsa vinagreta, con aceite de oliva
- 1/2 unidad mediana de palta, crudo [95 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1/2 ración individual de mango, crudo [115 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arroz integral, crudo [23 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzar por cocer el arroz integral y saltear el pollo
- 2º Lavar las verduras y cortar la palta y el mango
- 3º Juntar todos los ingredientes en un ból y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [359 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	359 kcal	18 %
GRASA	6 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	29 mg	105 mg	4 %
H. CARBONO	10 g	36 g	12 %
AZÚCARES	4 g	14 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	-