

**RELLENO DE POLLO AL AGUACATE.** 15 minutos 35 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 3 Latas de pollo al natural enlatado, Hacendado (156 g) o 140 gramos de tiras de pechuga de pollo asada al horno o 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g) o 55 gramos de guacamole, Hacendado
- 1 unidad comercial de yogur griego (125 g) o 1 Ración de yogur +proteínas natural (120 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo (3 g)
- 1 Puñado de cilantro fresco (5 g) o 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero, si se usa pechuga de pollo fresca, hervirla y desmenuzarla.
- 2º Segundo, para crear la mezcla: Aplastar el aguacate hasta obtener una consistencia similar a guacamole, agregar el yogur, la sal, el ajo en polvo, el cilantro/perejil y mezclar todo hasta homogeneizar y obtener una consistencia cremosa.
- 3º Tercero, añade este relleno a tu receta y disfrútalo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (335 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	15 g	49 g	98 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	289 mg	967 mg	40 %