



TOSTADAS DE AGUACATE CON POLLO

Una cena ligera y saludable con tostadas horneadas, aguacate cremoso y pollo desmenuzado. Rica en proteínas y grasas saludables.

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3 Tostadas de tostadas Sanissimo Horneadas [36 g]
- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 2 Piezas medianas de limon [116 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el pollo: • Cocina la pechuga de pollo en agua hirviendo con una pizca de sal durante 20 minutos o hasta que esté completamente cocida. • Una vez cocida, saca la pechuga del agua y, usando dos tenedores, desmenúzala en tiras finas. Reserva.
- 2º Hacer el puré de aguacate: • Corta el aguacate por la mitad, retira la semilla y extrae la pulpa con una cuchara. • Coloca la pulpa en un tazón y machácala con un tenedor hasta obtener una textura de puré. Añade el jugo de limón, una pizca de sal y pimienta. Mezcla bien.
- 3º Preparar la mezcla de tomate y cebolla: • En un tazón pequeño, mezcla los cubos de tomate, la cebolla morada y un poco de cilantro picado. Añade una pizca de sal para resaltar el sabor.
- 4º Montar las tostadas: • Toma una tostada y unta una capa generosa de puré de aguacate. • Añade una porción de pollo desmenuzado encima del aguacate. • Decora con la mezcla de tomate y cebolla.
- 5º Servir: • Coloca las tostadas en un plato y acompaña con rodajas de limón por si deseas más jugo. ¡Disfrútalas inmediatamente para que las tostadas sigan crujientes!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [576 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	520 kcal	26 %
GRASA	2 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	27 mg	155 mg	52 %
SODIO	62 mg	359 mg	15 %
H. CARBONO	8 g	48 g	16 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	10 g	55 g	—