



ENSALADA DE POLLO CRUJIENTE CON AGUACATE LOW FRUCTOSA

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 130 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 100 gramos de lechuga, cruda/canónigos/espinacas babys
- 8 unidades de tomate cherry
- 2 cucharadas colmadas de pan rallado (46 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 65 gramos de aguacate, crudo
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca la pechuga de pollo sobre una tabla y córtala en trozos o tiras, como prefieras, y échale un poquito de sal.
- 2º Bate un huevo en un recipiente y pon pan rallado en otro plato. Pasa los trozos de pollo que acabas de cortar por el huevo y luego por el pan rallado y reserva. Calienta una sartén con aceite y fríe los trozos de pollo. Los puedes hacer también al horno [Hornea en una bandeja para hornear (preferiblemente sobre una rejilla, opcional) durante 17-22 minutos, dependiendo del tamaño de las piezas]
- 3º Lava las hojas de lechuga y córtalas en trozos. También lava y corta en mitades los tomates cherry.
- 4º En un plato coloca como base la lechuga, añade los tomates cortados, los trozos de pollo que tienes reservados y, por último, esparce el aguacate cortado en trozos por la ensalada.
- 5º Aliña con aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (495 g)	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	649 kcal	32 %
PROTEÍNA	9 g	43 g	87 %
H. CARBONO	6 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	8 g	39 g	56 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	92 mg	456 mg	19 %