Laura Vázquez Villaseñor
Nutriólogo · 11387915

ENSALADA DE FRESAS, AGUACATE Y PECHUGA DE PAVO

15 minutos
15 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de queso panela
- 1 pieza de aguacate hass (176 g)
- 3 tazas de lechuga (141 g)
- 1 taza de pepino con cáscara rebanado (104 g)
- 1 taza de zanahoria rallada cruda (110 g)
- 17 piezas med de fresa entera (204 g)
- 10 rebanadas de pechuga de pavo (213 g)
- 4 cucharaditas de vinagre balsámico (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta el queso panela en bastones, el aguacate en gajos, el pepino en láminas, las fresas en mitades y la pechuga de pavo en tiritas.
2º En un bowl mezcla las lechugas, el pepino, las zanahorias y las fresas.
3º Sirve en un plato y agrega el aguacate y el Queso y la Pechuga de pavo
4º Acompaña con vinagre balsámico

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (341 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	283 kcal	14 %
GRASA	4 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	7 mg	22 mg	7 %
SODIO	222 mg	755 mg	31 %
H. CARBONO	4 g	15 g	5 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	–