

**ENSALADA DE POLLO CON AGUACATE** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 10 gramos de limón, zumo, fresco
- 20 gramos de apio, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- Medio Aguacate
- 1 pechuga de pollo pequeña

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la pechuga de pollo en trozos pequeños con aceite en una sartén.
- 2º Trocear el aguacate, el apio y la cebolla.
- 3º Con la ayuda de un tenedor, machacar el aguacate y mezclar con el resto de los ingredientes hasta formar una especie de pasta.
- 4º Añadir el perejil, el zumo de limón, la sal y la pimienta y mezclar bien. Servir acompañado con hojas de lechuga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [290 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	365 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	35 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	10 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	29 mg	84 mg	4 %