



## ENSALADA DE AGUACATE, QUINOA Y POLLO (RÁPIDO)

Rapido completo y delicioso

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 unidad de tomate maduro,
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1/2 pepino,
- 1 Vaso de quinoa real blanca y roja [125 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 2 Porciones de pechuga de pollo en lata [mercadona ] [104 g] o 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la quinoa como pone el fabricante.
- 2º Cortar las verduras a cuadraditos
- 3º añadir al bol con las verduras, sazonar al gusto y añadir el aceite de oliva y soja

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [479 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	494 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	38 g	76 %
H. CARBONO	8 g	38 g	15 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	227 mg	1090 mg	45 %