



ENSALADA DE POLLO CRUJIENTE CON AGUACATE

 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo (300 g)
- 100 gramos de lechuga, cruda
- 8 unidades de tomate cherry o 1 unidad grande de tomate (260 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla morada, cruda (35 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 3 cucharadas colmadas de pan rallado (69 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- Opcional: 2 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, light, comercial (26 g)
- Opcional: 1 cucharada de salsa sriracha

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.//puedes comprar los filetes ya empanados del Mercadona y hacerlos en la air fryer
- 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.
- 3º Lava las hojas de lechuga y córtalas en trozos. También lava y corta en mitades los tomates cherry, y corta en láminas muy finas la cebolla.
- 4º En un plato coloca como base la lechuga, añade los tomates cortados, la cebolla, los trozos de pollo que tienes reservados y, por último, esparce el aguacate cortado en trozos por la ensalada.
- 5º Adereza la ensalada con este aliño. Pon un poco de mayonesa light en un cuenco, una cucharada de salsa sriracha y mezcla bien. Vierte este sencillo aderezo por encima de la ensalada, ¡le va perfecto!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [381 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	461 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	40 g	81 %
H. CARBONO	7 g	25 g	10 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	134 mg	511 mg	21 %