

## PICO DE GALLO CON AGUACATE, POLLO DESMECHADO Y TORTITAS DE MAÍZ



Son 4 tortas , 2 por personas. Plato típico de México, tiene una frescura ideal para el verano, con vegetales frescos con grasas saludables. El original es con cilantro fresco por lo que si te gusta el sabor del cilantro echale al gusto. Esta ensalada es perfecta para tenerla preparada en la nevera tras un día intenso de playa o montaña. Acompañarlo con pan integral 100%, nachos o tortillas de maíz . Es una receta que gana mucho reposada de varias horas e incluso del día anterior.

 25 minutos 30 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla tierna cruda [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo [150 g]
- 1 unidad mediana de lima, cruda [115 g]
- 10 gramos de chile, rojo OPCIONAL
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 4 piezas de tortilla de maíz [120 g]
- 2 Porciones de pechuga de pollo en lata (mercadona ) [104 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos y cortamos las verduras a dados medianos. El chile es muy picante, por lo que añadir al gusto según la tolerancia al picante de cada uno.
- 2º Añadimos el aliño de zumo de lima, la sal y la pimienta recién molida.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [325 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	41 %
H. CARBONO	11 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	96 mg	311 mg	13 %