



## ENSALADA MIXTA DEPORT CON POLLO

 1.2 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de lechuga, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata (20 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 2 Porciones de pechuga de pollo en lata ( mercadona ) (104 g) o 1 filete grueso de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (20 g)
- 15 Arándanos de arándanos deshidratados mercadona (12 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º ,

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (380 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	390 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	68 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	4 g	14 g	15 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	99 mg	376 mg	16 %