



## 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 %  |