



ENSALADA DE POLLO CRUJIENTE CON AVENA.

Comida completa para dos personas, una señora ensalada

 20 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de lechuga, cruda [140 g] o 2 raciones individuales de canonigos [180 g]
- 8 unidades de tomate cherry o 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla morada, cruda [35 g] o cualquier cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 porción de pollo empanado con avena en Freidora de Aire [234 g]
- 2 Porciones de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [125 g]
- 1 ración individual de mango, crudo [230 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 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, el aguacate y el queso
- 2º 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [408 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	337 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	66 %
H. CARBONO	6 g	25 g	9 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	96 mg	392 mg	16 %