



ENSALADA DE POLLO CON MANGO Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de aguacate, crudo
- 50 gramos de mango, crudo
- 140 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 puñado de canónigos [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la pechuga de pollo a la plancha y reservar.
- 2º En un bol añadir el resto de ingredientes troceados y mezclar bien.
- 3º Consejo: Prepara un aliño con aceite de oliva, limón y jengibre.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [299 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	65 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	7 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	30 mg	91 mg	4 %