



## ENSALADA DE POLLO CON MANDARINA.

 10 minutos 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 tazas de lechuga (141 g) (francesa o de diferentes tipos de lechuga)
- 1 pieza de tortilla (30 g)
- 2 cucharaditas de ajonjolí (5 g)
- 1 pieza de mandarina (90 g)
- 4 cucharaditas de almendra picada (10 g) y vinagreta preferida (1/4 tza)
- 140 gramos de pechuga de pollo sin piel a la plancha

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la lechuga, el pollo, la tortilla y la mandarina; agrega la vinagreta y decora con aguacate y ajonjolí garapiñado.[opcional] Añade un poco de vinagreta de tu gusto (1/2 tza)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (384 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	437 kcal	22 %
PROTEÍNA	12 g	48 g	95 %
H. CARBONO	8 g	29 g	11 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	24 mg	93 mg	4 %