



## ENSALADA DE POLLO CRUJIENTE CON AVENA, MANGO Y AGUACATE

Comida completa para dos personas, una señora ensalada

 20 minutos

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de canonigos [180 g] o 2 raciones individuales de lechuga, cruda [140 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] o 3 cucharadas de queso cottage [48 g]
- 1 ración individual de mango, crudo [230 g]
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana [30 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 [461 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	405 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	63 %
H. CARBONO	6 g	27 g	10 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	75 mg	344 mg	14 %