



BOWL EXPRÉS DE POLLO (EKILU)

 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 12 unidades de tomate cherry, crudo (140 g)
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 50 gramos de canonigos o 60 gramos de lechuga, cruda
- 1 unidad de mozzarella fresca HACENDADO (125 g)
- 6 hojas de albahaca (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca el pollo sobre una tabla y échale un poco de sal y pimienta.
- 2º Pon aceite de oliva en una sartén y cocina a la plancha la pechuga de pollo.
- 3º Lava y corta un poco de lechuga. Colócala sobre el fondo de tu bowl.
- 4º Añade los tomates cherry cortados en mitades, el aguacate cortado en láminas, el queso mozzarella y la pechuga de pollo.
- 5º Pica varias hojas de albahaca y espárcela por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (320 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	67 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	25 mg	80 mg	3 %