



## ENSALADA DE AGUACATE, QUINOA Y POLLO (RÁPIDO) 2 MENOS CALORIAS

Rapido completo y delicioso

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 disp.de un segundo de aceite en spray [1 g]
- 1/2 unidad de tomate maduro,
- 1/2 Vaso de quinoa real blanca y roja [63 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 75 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 ración individual de escarola [90 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la quinoa como pone el fabricante.
- 2º Cortar las verduras a cuadraditos
- 3º añadir al bol con las verduras, sazonar al gusto y añadir el aceite de oliva y soja

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [315 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	45 %
H. CARBONO	6 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	256 mg	808 mg	34 %