



## GNOCCHIS CON PESTO DE AGUACATE Y POLLO

1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de gnocchis (Mercadona)
- 1 unidad mediana de aguacate
- 1 puñado de espinacas
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1/2 diente de ajo
- 2 filetes pequeños de pollo, pechuga, plancha
- Pizca de sal
- Zumo de medio limón

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece los gnocchis (sigue los pasos indicados en el paquete). Reserva parte del agua de cocción.
- 2º En un bowl, agrega el aguacate, el ajo, las espinacas y las almendras. Añade un par de cucharadas de agua de cocción y el zumo de limón. Bate todo.
- 3º Haz los filetes de pollo a la plancha,
- 4º Monta el plato: junta el pesto con los gnocchis y los filetes de pollo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (439 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	674 kcal	34 %
PROTEÍNA	9 g	39 g	78 %
H. CARBONO	10 g	46 g	18 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	36 g	51 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	111 mg	486 mg	20 %