

PICO DE GALLO CON AGUACATE, POLLO Y TORTITAS DE MAÍZ



Plato típico de México, tiene una frescura ideal para el verano, con vegetales frescos con grasas saludables. El original es con cilantro fresco por lo que si te gusta el sabor del cilantro échale al gusto. Esta ensalada es perfecta para tenerla preparada en la nevera tras un día intenso de playa o montaña. Acompañarlo con pan integral 100%, nachos o tortillas de maíz . Es una receta que gana mucho reposada de varias horas e incluso del día anterior.

🕒 25 minutos
🕒 30 minutos
🍴 2 porciones

INGREDIENTES

- Cebolla
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- 1 unidad de tomate maduro, crudo
- 1/2 unidad mediana de lima, cruda
- Chile, rojo OPCIONAL
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra
- 1/2 unidad mediana de aguacate
- 4 piezas de tortilla de maíz
- 150 gramos de pollo, pechuga, plancha = 2 filetes

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos y cortamos las verduras a dados medianos. El chile es muy picante, por lo que añadir al gusto según la tolerancia al picante de cada uno.
- 2º En una sartén con un poco de aceite, cocina los filetes a la plancha. Una vez esté hecho, trocea o desmiga la carne.
- 3º Añadimos el aliño de zumo de lima, la sal y la pimienta.
- 4º Rellena las tortitas de maíz.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [312 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	43 %
H. CARBONO	11 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	17 mg	53 mg	2 %