



## ENSALADA DE POLLO CON FRUTA VARIADA, AGUACATE Y NUECES

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 tazas de lechuga, canónigos, rúcula, etc.
- 140 gramos de pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1 unidad mediana de mandarina [70 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate [48 g]
- 2 unidades sin cáscara de nuez [10 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arandano [20 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar la verdura al gusto, hervir el huevo y la pechuga de pollo, y mezclarlos todo en frío.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [378 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	422 kcal	21 %
PROTEÍNA	13 g	49 g	98 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	39 mg	146 mg	6 %