

**ENSALADA DE MANGO Y AGUACATE CON PECHUGA DE POLLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 ración individual de mango, crudo (115 g)
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 1/4 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (53 g)
- 1/4 unidad mediana de lima, cruda (29 g) o chorrillo de limón
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1 En una sartén echa un poco de aceite de oliva. 2 Cuando esté caliente el aceite cocina las pechugas de pollo con un poco de sal varios minutos por cada lado hasta que estén doradas y hechas por dentro. 3 En una tabla corta el mango y el aguacate en cubos y el pimiento rojo en trozos muy finos. 4 Coloca lo anterior en un recipiente y exprime el jugo de la lima, añade un poco de sal y aceite de oliva y mezcla bien. 5 En un plato coloca las pechugas de pollo que has cocinado y coloca sobre ellas la ensalada de mango y aguacate que has preparado. ¡Listas para comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (288 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	55 %
H. CARBONO	4 g	12 g	5 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	27 mg	77 mg	3 %