



ENSALADA DE POLLO Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 10 gramos de limón, zumo, fresco
- 20 gramos de apio, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de manzana, variedad s/e, cruda
- 80 gramos de aguacate, crudo
- 80 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la pechuga de pollo en trozos pequeños con aceite en una sartén.
- 2º Trocear el aguacate, la manzana, el apio, el tomate y la cebolla.
- 3º Con la ayuda de un tenedor, machacar el aguacate y mezclar con el resto de los ingredientes hasta formar una especie de pasta.
- 4º Añadir el perejil, el zumo de limón, la sal y la pimienta y mezclar bien. Servir acompañado con hojas de lechuga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [290 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	35 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	11 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	27 mg	77 mg	3 %