



## ENSALADA DE POLLO CRUJIENTE

 20 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 40 gramos de lechuga, cruda
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla morada, cruda [35 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- Un puñado de Cereales Korn Flakes
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca la pechuga de pollo sobre una tabla y córtala en trozos o tiras, como prefieras, y échale un poquito de sal.
- 2º Bate un huevo en un recipiente y pon los cereales triturados en otro plato. Pasa los trozos de pollo que acabas de cortar por el huevo y luego por los cereales y reserva. Ponlos en tu freidora de aire o al horno hasta que estén listos
- 3º Lava las hojas de lechuga y córtalas en trozos. También lava y corta en mitades los tomates cherry, y corta en láminas muy finas la cebolla.
- 4º En un plato coloca como base la lechuga, añade los tomates cortados, la cebolla, los trozos de pollo que tienes reservados y, por último, esparce el aguacate cortado en trozos por la ensalada.
- 5º Adereza la ensalada con este aliño. Pon un poco de mayonesa light en un cuenco, una cucharada de salsa sriracha y mezcla bien. Vierte este sencillo aderezo por encima de la ensalada, ¡le va perfecto!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [327 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	410 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	35 g	70 %
H. CARBONO	12 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	158 mg	518 mg	22 %