



## ENSALADILLA DE POLLO Y AGUACATE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 unidad mediana de patata, hervida [175 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar todo en dados pequeños y mezclar bien. La idea es que el aguacate permita mezclar todos los ingredientes.
- 2º Salpimentar al gusto y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [458 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	456 kcal	23 %
PROTEÍNA	9 g	42 g	84 %
H. CARBONO	8 g	35 g	13 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	26 mg	119 mg	5 %