

**AGUACATE RELLENO DE POLLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de pollo, pechuga, con piel, crudo
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, maduro, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 15 gramos de avellana
- 1 guarnición de lechuga [35 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon la pechuga en un cazo de agua hirviendo y sal y deja que se cueza una media hora. Pasado este tiempo, deja que se enfríe un poco y desmenuza o deshilacha el pollo con la ayuda de dos tenedores. Reserva.
- 2º Rellena los aguacates con el pollo deshilachado y añade encima la salsa de tomate + las avellanas picadas + el perejil.
- 3º Mezcla en un bol la lechuga a juliana, las zanahorias cortadas a tiras finas y opcionalmente rabanitos a rodajitas. Sirve los aguacates sobre la ensalada y decora con semillas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [337 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	56 %
H. CARBONO	4 g	14 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	62 mg	208 mg	9 %