MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Bowl de pollo con mayonesa de aguacate

1 ración · 991 kcal

Ingredientes

MAYONESA DE AGUACATE

- 1 huevo cocido
- 1 aguacate maduro
- Sal
- Zumo de limón
- Buen aceite de oliva virgen extra (aove)

POLLO

- Muslitos de pollo asados al horno

BOL

- Canónigos
- Quinoa integral
- Maíz
- Tomates cherry
- Pollo crujiente
- Mayonesa de aguacate

Elaboración

MAYONESA DE AGUACATE

1. Triturar los ingredientes de la mayonesa de aguacate
2. Reservar

POLLO

3. Cortar en rodajas el muslito de pollo
4. Pasarlo por la sartén para dorar, dándole la vuelta

EMPLATADO

5. Emplatar el bol con canónigos, quinoa integral, maíz, tomates cherry, el pollo y la mayonesa de aguacate

POR RACIÓN	49 g Proteínas	64 g Grasas	62 g Hidratos	16 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy