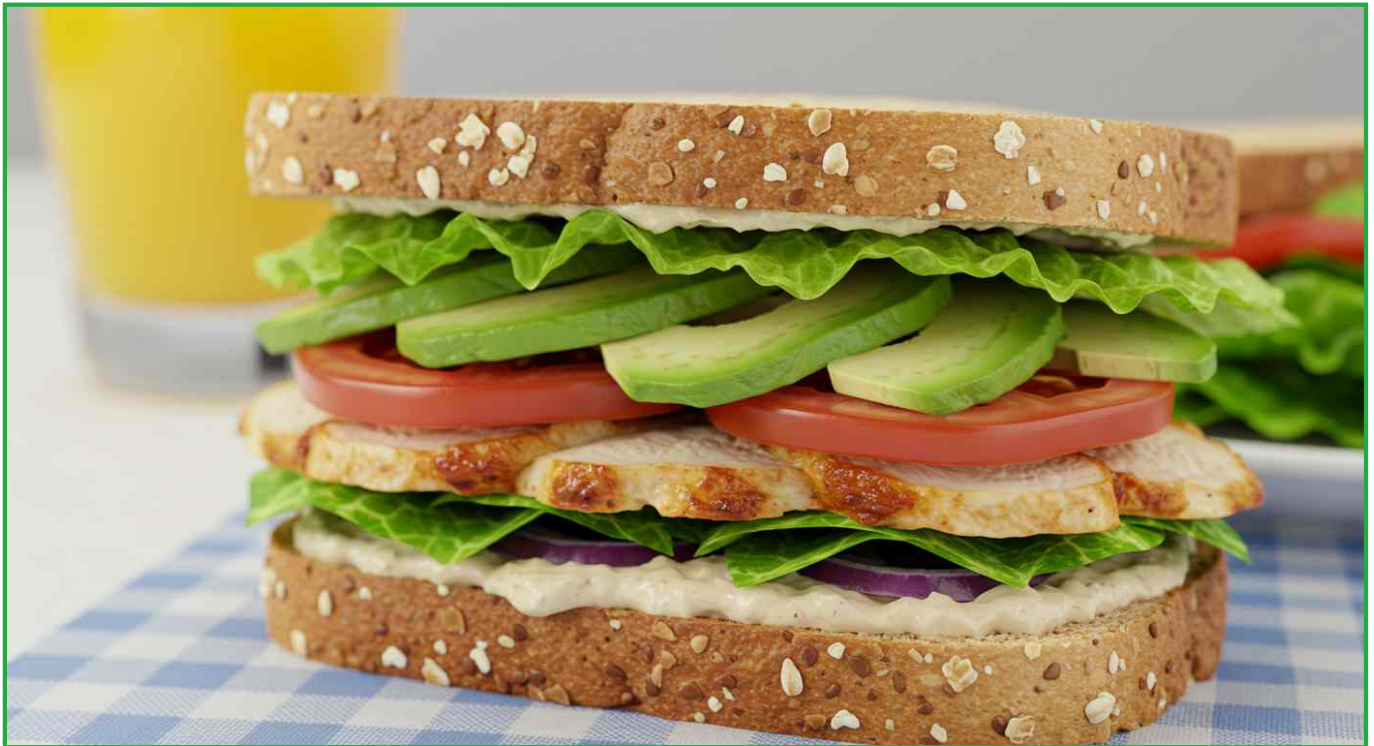


# Sandwich de Pollo y Aguacate

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	350g

## INGREDIENTES

- 30g de pollo (sin huesos ni piel)
- 2 rebanadas de pan integral, semillas, sémola o sin gluten
- 1/2 aguacate pequeño maduro
- 1 rodaja de chile jalapeño encurtido (opcional)
- 1/2 manzana verde
- 2-3 cucharadas de yogur griego natural sin azúcar
- 1 cucharadita de mostaza
- Unas gotas de zumo de lima fresco
- 2-3 hojas de cilantro fresco
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Hojas de cilantro para decorar (opcional)
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional)

## PREPARACIÓN

#### PASO 1: Preparar el pollo

- Lava bien el pollo bajo agua fría
- Seca el pollo con papel de cocina
- Coloca el pollo en una tabla de cortar limpia
- Corta el pollo en trozos pequeños con un cuchillo afilado
- Los trozos deben ser visibles al masticar
- Asegúrate de que no queden trozos muy grandes
- Reserva el pollo picado en un bol

#### PASO 2: Preparar el aguacate

- Lava el aguacate bajo agua fría
- Corta el aguacate por la mitad
- Retira el hueso del aguacate
- Si el aguacate está muy maduro, machácalo con un tenedor
- Si está firme, córtalo en trozos pequeños
- Coloca el aguacate en un bol mediano
- Agrega unas gotas de zumo de lima para evitar que se oxide

#### PASO 3: Preparar el jalapeño

- Lava el jalapeño encurtido bajo agua fría
- Seca con papel de cocina
- Pica el jalapeño muy finamente
- Agrega el jalapeño picado al bol con el aguacate
- Si no te gusta picante, puedes omitir este paso

#### PASO 4: Preparar la manzana

- Lava la manzana verde bajo agua fría
- Puedes pelar la manzana si lo prefieres
- Ralla la manzana o córtala en dados muy finos
- Agrega la manzana al bol con los otros ingredientes
- La manzana debe estar bien distribuida en la mezcla

#### PASO 5: Agregar los ingredientes líquidos

- Agrega 2-3 cucharadas de yogur griego natural
- Añade 1 cucharadita de mostaza
- Agrega unas gotas de zumo de lima fresco
- Pica finamente las hojas de cilantro
- Añade el cilantro picado a la mezcla

#### PASO 6: Sazonar y mezclar

- Agrega una pizca de sal al gusto
- Añade 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- Agrega 2-3 vueltas de pimienta negra recién molida
- Mezcla todos los ingredientes muy bien
- La mezcla debe tener una textura uniforme
- Deja reposar tapado mientras preparas el pan

#### PASO 7: Preparar el pan

- Toma 2 rebanadas de pan integral
- Tuesta el pan solo por el exterior
- El pan debe estar crujiente por fuera pero suave por dentro
- No tostes demasiado para evitar que se queme
- Deja que se enfríe ligeramente

#### PASO 8: Montar el sandwich

- Coloca una rebanada de pan en un plato
- Extiende la mezcla de pollo y aguacate uniformemente
- Cubre con la otra rebanada de pan
- Presiona ligeramente para que se adhiera bien
- Corta el sandwich por la mitad si lo deseas

#### PASO 9: Decorar y servir

- Decora con hojas de cilantro fresco
- Espolvorea semillas de chía si lo deseas
- Agrega una pizca más de pimienta negra
- Sirve inmediatamente para aprovechar la frescura
- Acompaña con una infusión de tu preferencia

#### CONSEJOS IMPORTANTES:

- Usa pollo fresco y de buena calidad
- El aguacate debe estar maduro pero no muy blando
- La manzana verde aporta frescura y textura
- El yogur griego natural es más nutritivo
- Tuesta el pan solo por el exterior
- Sirve inmediatamente para mejor sabor
- Puedes agregar más verduras según tu preferencia

- Ajusta la cantidad de jalapeño según tu tolerancia al picante

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### Sugerencias de acompañamiento:

- Ensalada verde fresca
- Sopa de verduras
- Yogur griego natural
- Frutas frescas de temporada
- Infusión de hierbas (manzanilla, menta)
- Café o té verde
- Agua con limón
- Batido de frutas

### Variaciones del sandwich:

- Cambiar pollo por atún en conserva
- Usar aguacate en lugar de mayonesa
- Agregar espinacas frescas picadas
- Incluir tomates cherry cortados
- Usar diferentes tipos de pan (centeno, espelta)
- Agregar 1 cucharada de pesto casero
- Incluir 1/4 de aguacate extra
- Usar diferentes hierbas (albahaca, perejil)

### === BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

#### ? POLLO:

- Proteínas de alta calidad (25g/100g)
- Todos los aminoácidos esenciales
- Vitamina B6 (0.9mg/100g) - metabolismo energético
- Vitamina B12 (0.3mcg/100g) - sistema nervioso
- Niacina (13.7mg/100g) - salud cardiovascular
- Selenio (22mcg/100g) - antioxidante
- Fósforo (200mg/100g) - salud ósea
- Zinc (1.5mg/100g) - sistema inmunológico
- Hierro (1.1mg/100g) - prevención de anemia
- Bajo en grasas saturadas
- Rico en proteínas magras

#### ? AGUACATE:

- Grasas monoinsaturadas (15g/100g) - salud cardiovascular
- Fibra dietética (6.7g/100g) - salud digestiva
- Potasio (485mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina K (21mcg/100g) - coagulación sanguínea
- Vitamina E (2.07mg/100g) - antioxidante
- Vitamina C (10mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina B6 (0.257mg/100g) - metabolismo energético
- Folato (81mcg/100g) - salud cardiovascular

- Magnesio (29mg/100g) - salud muscular
- Antioxidantes (luteína, zeaxantina)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del colesterol LDL

#### ? PAN INTEGRAL:

- Fibra dietética (7g/100g) - salud digestiva
- Carbohidratos complejos - energía sostenida
- Proteínas vegetales (13g/100g)
- Vitaminas B (B1, B2, B3, B6) - metabolismo energético
- Hierro (3.6mg/100g) - prevención de anemia
- Magnesio (138mg/100g) - salud muscular
- Zinc (2.5mg/100g) - sistema inmunológico
- Selenio (35mcg/100g) - antioxidante
- Antioxidantes (fenoles, lignanos)
- Propiedades prebióticas
- Control del azúcar en sangre
- Bajo índice glucémico

#### ? MANZANA VERDE:

- Fibra dietética (2.4g/100g) - salud digestiva
- Vitamina C (4.6mg/100g) - sistema inmunológico
- Potasio (107mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina K (2.2mcg/100g) - coagulación
- Antioxidantes (quercetina, catequina)
- Pectina - salud digestiva
- Bajo en calorías (52 kcal/100g)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud intestinal
- Control del apetito

#### ? YOGUR GRIEGO NATURAL:

- Proteínas de alta calidad (9g/100g)
- Probióticos - salud intestinal
- Calcio (110mg/100g) - salud ósea
- Vitamina B12 (0.4mcg/100g) - sistema nervioso
- Fósforo (135mg/100g) - salud ósea
- Potasio (141mg/100g) - salud cardiovascular
- Bajo en lactosa
- Rico en aminoácidos esenciales
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora absorción de nutrientes

#### ?? CHILE JALAPEÑO:

- Capsaicina - propiedades termogénicas
- Vitamina C (118.6mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina A (1078mcg/100g) - salud ocular
- Vitamina B6 (0.4mg/100g) - metabolismo energético
- Potasio (248mg/100g) - salud cardiovascular

- Antioxidantes (capsaicina, luteína)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora metabolismo
- Control del apetito
- Propiedades antibacterianas

#### ? CILANTRO:

- Vitamina K (310mcg/100g) - coagulación
- Vitamina A (6748mcg/100g) - salud ocular
- Vitamina C (27mg/100g) - sistema inmunológico
- Hierro (1.77mg/100g) - prevención de anemia
- Calcio (67mg/100g) - salud ósea
- Magnesio (26mg/100g) - salud muscular
- Potasio (521mg/100g) - salud cardiovascular
- Antioxidantes (quercetina, kaempferol)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Propiedades desintoxicantes

#### ? ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA:

- Grasas monoinsaturadas (73%)
- Ácido oleico - salud cardiovascular
- Polifenoles - antioxidantes
- Vitamina E - protección celular
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora absorción de vitaminas liposolubles
- Control del colesterol LDL
- Protección contra enfermedades crónicas
- Propiedades cardioprotectoras
- Mejora función endotelial

#### ? ZUMO DE LIMA:

- Vitamina C (29.1mg/100g) - sistema inmunológico
- Antioxidantes (flavonoides, limoneno)
- Propiedades antibacterianas
- Mejora absorción de hierro
- Propiedades alcalinizantes
- Mejora digestión
- Propiedades antioxidantes
- Protección contra radicales libres
- Mejora salud de la piel
- Refuerzo del sistema inmunológico

#### ? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Control del apetito por 4-6 horas
- Estabilización del azúcar en sangre
- Mejora de la salud cardiovascular
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Protección contra enfermedades crónicas

- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Prevención de anemia
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Mejora de la función cognitiva
- Apoyo a la salud de la piel

#### ? IDEAL PARA:

- Deportistas (energía pre-entrenamiento)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas ricas en proteínas
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Dietas antiinflamatorias
- Personas con problemas digestivos
- Dietas mediterráneas
- Personas con anemia o deficiencia de hierro
- Personas que buscan energía sostenida
- Dietas bajas en carbohidratos

#### ? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Almuerzo ligero
- Merienda saludable
- Pre-entrenamiento
- Post-entrenamiento
- Como sustituto de comidas rápidas
- Antes de actividades físicas

#### ? PERFIL NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: ~380 kcal
- Proteínas: 25g
- Grasas: 20g (principalmente saludables)
- Carbohidratos: 35g (complejos)
- Fibra: 8g
- Hierro: 3mg
- Vitamina C: 25mg
- Calcio: 200mg
- Potasio: 600mg
- Vitamina K: 150mcg

#### ? BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE LA COMBINACIÓN:

- Proteínas completas para construcción muscular
- Grasas saludables para saciedad
- Fibra para salud digestiva
- Antioxidantes para protección celular

- Vitaminas liposolubles bien absorbidas
- Minerales para salud ósea y muscular
- Probióticos para salud intestinal
- Antiinflamatorios naturales

#### ? ENERGÍA SOSTENIDA:

- Carbohidratos complejos del pan integral
- Proteínas de alta calidad del pollo y yogur
- Grasas saludables del aguacate y aceite
- Fibra para digestión lenta
- Vitaminas B para metabolismo energético

#### ? RECUPERACIÓN MUSCULAR:

- Proteínas completas para reparación
- Magnesio para relajación muscular
- Potasio para equilibrio electrolítico
- Antioxidantes para reducir inflamación
- Calcio para contracción muscular

#### ? SALUD CEREBRAL:

- Vitamina B12 para sistema nervioso
- Antioxidantes para protección neuronal
- Grasas saludables para membranas celulares
- Hierro para oxigenación cerebral
- Probióticos para conexión intestino-cerebro

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>