Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Contramuslo de pollo con ensalada

1 ración · 941 kcal

Ingredientes

- 2 contramuslos de pollo deshuesados
- Brotes tiernos (canónigos, rúcula...)
- Maíz dulce
- Queso fresco en dados
- Frutos secos
- Pasas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Ajo-perejil
- Zumo de lima

POR RACIÓN

Proteínas	58 g
Grasas	72 g
Hidratos	21 g
Fibra	3,8 g

Elaboración

1. En un bol ponemos los brotes tiernos, el maíz, el queso, los frutos secos, las pasas, el zumo de la lima, un poquito de sal, pimienta, y mezclamos todo.
2. En una sartén hacemos los contramuslos a fuego medio-alto con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta, hasta que estén doraditos.
3. Cuando le falte poco para estar listos ponemos un poco de ajo-perejil y servimos todo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya