

MARÍA

ENSALADAS

Pollo estilo César

20min · 2 raciones · 568 kcal

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Panko o pan rallado
- Huevo
- Lechuga iceberg
- Sal
- Pimienta
- Aove

ALIÑO

- Yogur natural
- 1 cdita mostaza
- 2-3 anchoas
- Zumo de limón
- Queso rallado

POR RACIÓN

Proteínas	50 g
Grasas	27 g
Hidratos	29 g
Fibra	2,7 g

Elaboración

1. Salpimentamos las pechugas de pollo
2. Pasamos por huevo y panko, metemos en la cesta de la airfryer a 195° durante 15-20 minutos
3. Mientras tanto en la trituradora añadimos todos los ingredientes para el aliño y trituramos hasta obtener una salsa
4. Cortamos la lechuga iceberg, añadimos a un bol e impregnamos con nuestra salsa
5. Emplatamos las pechugas, ponemos la lechuga con salsa y más queso rallado

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA

cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy