HerZechef 👆



ENSALADAS

Ensalada de pollo

2 raciones · 328 kcal

Ingredientes

- Pollo
- Lechuga
- Tomate
- Cebolla
- Aguacate
- Zanahoria

SALSA

- 2-3 cdtas de mayonesa
- 1 cdta de kétchup
- 1 cdta de mostaza
- 1 cdta de vinagre
- 1 cdta de salsa de soja
- Salsa picante

POR RACIÓN

Proteínas	32 g
Grasas	16 g
Hidratos	16 g
Fibra	6,9 g

Elaboración

1. En un bol con lechuga, añadir un tomate cortado a gajos
2. Pelar y cortar en juliana una cebolla y añadirla
3. Añadir una zanahoria rallada
4. Añadir un aguacate cortado en dados pequeños
5. Cortar el pollo a trozos o deshilacharlo con los dedos para integrarlo mejor en la ensalada
6. Preparar la salsa mezclando dos o tres cucharadas de mayonesa, una de kétchup, una cucharadita de mostaza, una cucharadita de vinagre, unas gotas de picante y un chorrito de salsa de soja
7. Añadir un buen chorro de aceite de oliva y una pizca de sal
8. Verter por encima un buen chorro de la salsa

RECOMENDACIONES

Aprovechar una pechuga de pollo que sobró

Hecho con CookNest