Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



ENSALADAS

Cogollos de manzana y pollo al curry

1 ración · 462 kcal

Ingredientes

- Cogollos
- Salsa de yogur zero de Prozis baja en azúcares, grasas y carbohidratos
- 1 lata de pollo de Prozis
- 1/4 de manzana
- 1/2 aguacate
- 1 cdita de curry en polvo
- 1 cdita de cebolla en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	37 g
Grasas	26 g
Hidratos	26 g
Fibra	10 g

Elaboración

1. Poner un poquito de salsa de yogur cero de Prozis, curry y cebolla en polvo y mezclarlo todo bien
2. Añadir medio aguacate troceado y una latita de pollo desmechado
3. Por último, añadir un cuarto de manzana pelada y troceada y mezclarlo todo bien
4. Añadir un poquito más de salsa si fuera necesario
5. Poner los cogollos en el plato favorito, rellenarlos y decorarlos con un poquito de curry

RECOMENDACIONES

También se puede hervir una pechuga de pollo y desmenuzarla con un tenedor en lugar de la lata de pollo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta