



ENSALADA FRESCA CON POLLO AL AJO Y CEBOLLA

Ingredientes

- 1 Sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® Ajo y Cebolla
- 1 Pechuga de pollo deshuesada (2 filetes) partidos en mitades a lo largo
- 400 g de mix de hojas verdes
- 2 Paltas medianas peladas y partidas en láminas
- ½ Taza de nueces
- 4 Nabos partidos en láminas
- ¼ Taza de pasas para decorar
- 2 Cucharadas de vinagre
- 1 Cucharadas de mostaza
- 2 Limones (su jugo)
- ¼ Cucharadita de jengibre rallado
- 2 Cucharadas de aceite de oliva



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	449 Kcal
Proteínas:	27.9 g
Grasa Total:	31.3 g
Colesterol:	62 mg
H. de Carbono:	17.6 g
Fibra Dietética:	12,4 g
Sodio:	571 mg

Preparación

1.- Para el pollo extiende la hoja del sazónador JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® Ajo y Cebolla, coloca una pieza de pechuga de pollo, presiona ligeramente con la otra parte de la hoja y deja en la sartén a fuego bajo sin añadir aceite durante 7 a 8 minutos por lado hasta cocer bien el pollo. Una vez lista, retira a hoja del sazónador y corta en tiritas.

2.- Aparte lava muy bien la lechuga y pártela en trozos irregulares, acomoda sus hojas en bowl separados y coloca las láminas de palta, nueces, nabos y pasas de forma decorativa. Finalmente acomoda los trozos de pollo en la superficie de la ensalada.

3.- Para el aderezo junta todos los ingredientes como vinagre, mostaza, jugo de limón, jengibre, aceite de oliva, un toque de sal y pimienta en un recipiente y remueve hasta integrarlos bien. Baña la ensalada sin removerla y disfruta de inmediato.