



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	364 Kcal
Proteínas:	23.5 g
Grasa Total:	23.7 g
Colesterol:	62.7 mg
H. de Carbono:	15.6 g
Fibra Dietética:	3.40 g
Sodio:	636 mg

ENSALADA SUPREMA Y CRUTONES A LA MAGGI®

Ingredientes

Para el pollo

2 Pechugas de pollo deshuesadas

Sal y pimienta

1 Cucharada de finas hierbas a gusto (tomillo, salvia, romero)

2 Cucharadas de mostaza

Crutones

4 Rebanadas de pan de molde sin orillas

1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®

3 Cucharadas de aceite de oliva

Ensalada

2 Paltas picada en cubitos

1 Taza de tomates deshidratados remojados del día anterior

2 Cucharadas de sésamo tostado

2 Cucharadas de linaza

2 Lechugas hidropónicas o mix de hojas (berros, rúcula, etc.)

Preparación

1.- En una budinera acomoda las supremas de pollo y condiméntalas con sal, pimienta, finas hierbas y mostaza, deja reposar durante 10 minutos y lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C durante 20-25 minutos o hasta que estén bien cocidas. Retíralas y déjalas enfriar. Una vez listas córtalas en láminas diagonales y reserva.

2.- Aparte, corta el pan de molde en pequeños cuadritos y déjalos sobre una lata de horno, distribuye el aceite por toda la superficie y el caldo de gallina MAGGI® previamente desmenuzado. Hornea a temperatura alta de 180°C durante unos minutos hasta dorarlos. Retira y reserva.

3.- Luego, en 4 bowl o platos individuales, distribuye las hojas y lechugas de manera decorativa, coloca en la superficie las láminas de pollo y los tomates previamente hidratados. Dispone los cubos de paltas por todos sus lados, la linaza, sésamo y finalmente los crutones. Una vez todo listo sirve de inmediato.

Sugerencia

Puedes acompañar esta ensalada con un aderezo preparado a base de yoghurt natural NESTLÉ® con ciboulette o mayonesa con un toque de salsa de soya.

