



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	185 Kcal
Proteínas:	10.0 g
Grasa Total:	14.0 g
Colesterol:	44.0 mg
H. de Carbono:	3.4 g
Fibra Dietética:	1 g
Sodio:	162 mg

ENSALADA MIXTA CON POLLO AL ESTRAGÓN Y ADEREZO DE MOSTAZA Y SÉSAMO

Ingredientes

Ensalada

- 1 Lechuga hidropónica
- 1 Bandeja de rúcula
- 1 Bandeja de brotes de alfalfa
- 1 Pechuga de pollo deshuesada
- 1 Cucharada de estragón
- 1 Bandeja de tomates cherry
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Aderezo

- 1 Tarro de crema SVELTY® (157 g)
- 2 Cucharadas de mostaza
- 1 Cucharadita de salsa de soya
- 1 Cucharada de sésamo tostado

Preparación

1.- Lava en abundante agua la lechuga y la rúcula, déjala en un recipiente para que escurra toda su agua. Lava y corta los tomates cherry en mitades y reserva junto con las hojas recién lavadas.

2.- Aparte, corta las pechugas de pollo en tiras, déjalas en un bowl y condimenta con aceite de oliva, estragón, sal y pimienta. Luego, calienta una sartén y saltea el pollo durante 6 min. aprox. removiendo de vez en cuando hasta cocerlo completamente. Una vez listo retira del fuego y deja enfriar.

3.- Para el aderezo, junta el tarro de crema SVELTY® con la mostaza, la salsa de soya y el sésamo tostado. Mezcla hasta homogenizar y una vez listo condimenta con pimienta a gusto.

4.- Para servir, junta la lechuga con la rúcula en un plato. Esparce algunas mitades de tomates cherry, acomoda trozos de pollo cocidos y vierte una porción de la salsa preparada en el paso dos. Por último decora con los brotes de alfalfa y sirve de inmediato.

