



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 264 Kcal |
| Proteínas: | 23.0 g |
| Grasa Total: | 14.8 g |
| Colesterol: | 59.0 mg |
| H. de Carbono: | 11.9 g |
| Fibra Dietética: | 4,9 g |
| Sodio: | 602 mg |

ROLLO DE POLLO ORIENTAL CON CREMA DE PALTA Y MINI ENSALADA

Ingredientes

- 2 Pechugas de pollo (2 supremas)
- 3 Cucharadas de salsa de soya
- 2 Cucharada de sésamo tostado
- Palos de brocheta
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Palta grande madura
- 1/2 Yoghurt natural
- 1 Cucharada de jugo de limón
- Mix de hojas verdes (hidropónica roja, verde, rúcula)
- 10 Tomates cherry cortados por la mitad
- 5 Fondos de alcachofa cocidos o en conserva cortados en cuartos
- 1 Pepino cortado en láminas a lo largo
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Corta en pollo en delgadas tiras a los largo de 2 centímetros de grosor aproximado, enróllalas y afirma con un palo de brocheta. Luego calienta el aceite de oliva en una sartén y dora los rollitos por ambos lados, condimenta con salsa de soya, sésamo tostado y pimienta a gusto. Para terminar su cocción hornea a temperatura alta de 180°C durante 8 a 10 minutos.

2.- Aparte, en un bowl muele la palta con la ayuda de un tenedor y vierte el yoghurt natural, condimenta con sal, pimienta y el jugo de limón. Revuelve hasta homogenizar todos los ingredientes y conseguir una crema de textura semi-espesa, reserva

3.- En un plato arma una ensalada en forma decorativa con las lechugas hidropónicas, los tomates, fondos de alcachofas y láminas de pepino. Sobre los bordes coloca tres montoncitos de crema de palta y sobre estos, acomoda los rollitos de pollo fríos sin los palos de



brochetas, vierte un poco de salsa que quedó en el pollo y sirve de inmediato.

