

ENSALADA TOLBA CON AMAPOLAS



Ingredientes

- ¼ Kg Porotos verdes congelados
- 1 Lechuga hidropónica o la que más te guste
- 1 Zanahoria rallada
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Pechuga de pollo deshuesada cortada en cubos pequeños
- 1 Pimentón morrón cortado en tiritas
- 1 Bandeja de champiñones cortados en cuartos
- ½ Taza de mayonesa
- 1 Yoghurt natural
- 1 Cucharada de amapolas
- 3 Tomates cortados en gajos
- Sal y pimienta a gusto



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	218 Kcal
Proteínas:	15.0 g
Grasa Total:	10.6 g
Colesterol:	37.8 mg
H. de Carbono:	19.9 g
Fibra Dietética:	4 g
Sodio:	217 mg

Preparación

1.- Cocina los porotos verdes en una olla con agua caliente con sal, escurre y déjalos bajo un chorro de agua fría para cortar su cocción. Lava bien la lechuga y córtala en trozos, déjala en un una fuente y cubre el centro con la zanahoria rallada. Reserva.

2.- Aparte, calienta una sartén con el aceite a fuego medio. Agrega el pollo y saltea durante unos minutos removiendo de vez en cuando. Agrega el pimentón y los champiñones, condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto y una vez cocido el pollo retira del fuego y enfría.

3.- Luego, junta la mayonesa con el yoghurt natural , condimenta con un toque de sal y pimienta, añade las amapolas y revuelve hasta homogenizar. Agrega el salteado frío sobre la lechuga con los porotos verdes, acomoda los gajos de tomates y vierte la salsa recién preparada. Una vez lista, sirve de inmediato.