



Dificultad:
Baja



Porciones:
7



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	437 Kcal
Proteínas:	21.1 g
Grasa Total:	29.0 g
Colesterol:	171 mg
H. de Carbono:	24.0 g
Fibra Dietética:	30 g
Sodio:	821 mg

ENSALADA AL ESTILO GRECA

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo cocida y cortada en tiritas (2 supremas)
- 4 Papas cocidas y cortadas en cubos
- 100 g Queso gauda cortado en cubos
- ¾ Taza de aceitunas deshuesadas (15 un)
- 1 a 2 Lechugas o mix de hojas verdes
- Crutones al horno con finas hierbas (listos)

Para el aderezo

- ½ Tarro chico de crema SVELTY® 157 g
- ½ Yoghurt natural NESTLÉ®
- 1 Cucharada de mostaza
- Sal, Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- En un bowl junta el pollo cortado en tiritas con las papas, añade el queso con las aceitunas y remueve para distribuir bien los ingredientes. Deja a un lado mientras continúas con el siguiente paso.

2.- Para el aderezo, junta en un recipiente el medio tarro de crema SVELTY® con el yoghurt natural NESTLÉ®, añade la mostaza y condimenta con sal, pimienta y orégano a gusto, remueve hasta juntar los ingredientes y conseguir una preparación homogénea.

3.- Vierte esta salsa a la mezcla del paso uno y revuelve hasta integrar ambas preparaciones. Una vez lista, moldea sobre platos con la ayuda de un molde circular y acompaña con un mix de hojas que pueden ser lechugas, berros, rúculas como más te guste.

Nota

El molde circular puedes ocupar el mismo tarro de crema SVELTY®, lo lavas muy bien y retiras cuidadosamente la



parte de abajo con la ayuda de una abrelatas, y así obtienes un práctico molde, el cual puedes guardar y usar cuando gustes.

