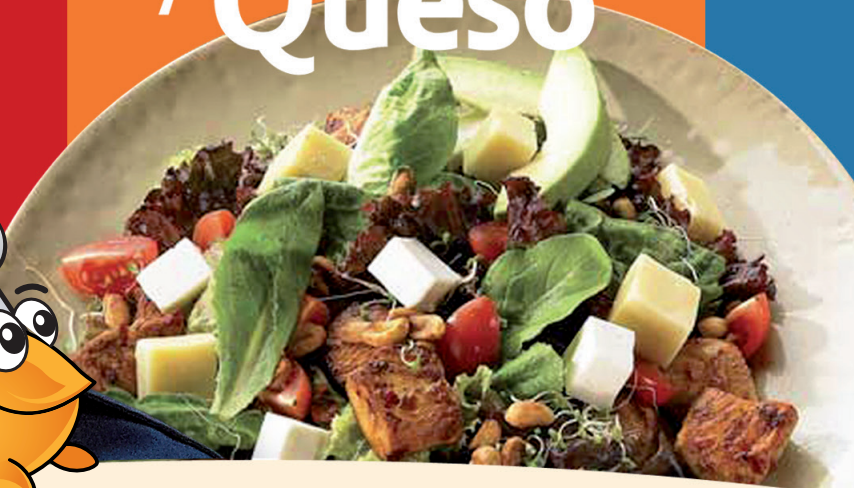


Ensalada de Pollo y Queso



Ingredientes

Para el adobo

- ½ cebolla asada
- 2 dientes de ajo asados
- 2 chiles guajillo sin semillas, asados e hidratados
- 1 chile ancho sin semillas, asado e hidratado
- ½ taza de agua (la misma donde hidrataste los chiles)
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- ¼ de taza de azúcar baja en calorías
- Una pizca de sal y pimienta

Para la ensalada

- ½ pechuga de pollo limpia, en cubos medianos
- 1 taza de queso manchego, en cubos
- 1 taza de queso panela, en cubos
- 1 tazón de lechugas mixtas, lavadas y desinfectadas
- 1 taza de germinados
- 6 tomates (jitomates) cherry, en cuartos
- ½ aguacate en medias lunas
- 2 cucharadas de cacahuates tostados

Preparación:

- > Mezcla en tu licuadora todos los ingredientes para el adobo hasta integrar
- > Marina en el adobo los cubos de pollo y cocina en la plancha hasta que estén bien cocinados
- > Enseguida pasa a un tazón con los quesos y el resto de los ingredientes para la ensalada

Rinde para 4 porciones
Tiempo de preparación: 15 minutos

Contenido nutricional

Contenido energético (kcal)	375
Proteínas (g)	24
Lípidos (g) (grasas)	21
Colesterol (mg)	108
Hidratos de carbono (g) (Carbohidratos)	23
Fibra dietética (g)	3
Calcio (mg)	597
Sodio (mg)	644
Hierro (mg)	5

¡Sirve y disfruta!

