



ENSALADA DE POLLO CRUJIENTE CON PESTO

Una señora ensalada para dos personas [o 2 porciones]

 20 minutos

 20 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de canonigos [180 g] o 2 raciones individuales de lechuga, cruda [140 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla morada, cruda [35 g] o cualquier cebolla
- 2 Porciones de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [125 g]
- 1 ración individual de mango, crudo [230 g]
- 300 gramos de pechuga de pollo fileteada Mercadona
- 60 gramos de pan rallado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- Opcional: 1 cucharada grande de pesto con albahaca de bote [32 g] o 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 60 gramos de cuscús, seco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta la freidora de aire. Mientras tanto, prepara un empanado exprés sin huevo. - Prepara un plato con pan rallado, añádele un poco de sal, pimienta, orégano y pimentón. - Salpimenta las pechugas y pásalas por el pan rallado, presionando bien para que se pegue. - Cocina en la airfryer durante unos 10 min a potencia alta, girando a mitad de cocción. Puedes usar aceite en spray.
- 2º Pon agua a calentar para el cuscús y, mientras se cocina, prepara los vegetales, el mango y trocea el queso.
- 3º Cuando todo esté listo, emplata y termina con aceite de oliva + pesto [o solo aceite de oliva + vinagre de manzana por ejemplo]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [555 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 110 kcal | 608 kcal | 30 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 52 g | 105 % |
| H. CARBONO | 12 g | 64 g | 25 % |
| AZÚCARES | 2 g | 13 g | 15 % |
| GRASA | 3 g | 15 g | 21 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 24 % |
| SODIO | 118 mg | 657 mg | 27 % |