



ENSALADA DE QUESO PANELA Y POLLO DESHEBRADO

Esta ensalada es una combinación perfecta de fresca y nutrición. Con un toque ligero y saludable, el queso panela aporta suavidad, mientras que el pollo deshebrado, cocido a la perfección, ofrece una fuente rica de proteínas.

 20 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de queso panela lala light [30 g]
- 1 Taza de espinaca cruda [30 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 2 Piezas medianas de calabacín [zucchini] [392 g]
- 1 Cucharada de aderezo italiano [vinagreta] [15 g]
- 150 gramos de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda
- 3/4 taza de jugo de limón [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asar las calabacitas hasta que queden al dente
- 2º Lavar y desinfectar las espinacas en caso de que no vengan listas para comer
- 3º Picar el tomate, las calabacitas y el queso panela. Agregar pechuga de pollo deshebrada previamente cocido [hervido sin grasa]
- 4º Servir en un bowl y agregar la vinagreta y las tostadas
- 5º Cocer el pollo: • Coloca la pechuga de pollo en una olla con suficiente agua para cubrirla. • Añade una pizca de sal y, si lo deseas, una hoja de laurel o un diente de ajo para dar sabor. • Cocina el pollo a fuego medio-alto durante 20-25 minutos o hasta que esté completamente cocido y tierno. • Una vez cocido, retira la pechuga de la olla y déjala enfriar durante unos minutos.
- 6º Deshebrar el pollo: • Una vez que el pollo esté manejable, usa dos tenedores o tus manos limpias para deshebrar la carne en tiras finas. • Reserva en un tazón para usar más adelante.
- 7º Lavar los vegetales: • Lava bien la lechuga bajo agua corriente y escúrrela. Puedes utilizar una centrifugadora de ensaladas o secarla con toallas de papel. • Lava el jitomate y córtalo en gajos o rodajas. • Corta la calabaza [si lo prefieres sin cáscara] y córtalo en rodajas o tiras finas. • Si usas cebolla morada, córtala en tiras finas. • Corta el aguacate en cubos o rebanadas si deseas añadirlo.
- 8º Cortar el queso panela: • Corta el queso panela en cubos pequeños o rebanadas finas, según prefieras.
- 9º Mezcla el aderezo: • En un tazón pequeño, mezcla el jugo del limón con el aceite de oliva. • Añade una pizca de sal y pimienta al gusto. Si te gusta, puedes agregar un toque de orégano seco o hierbas finas.
- 10º Armar la ensalada: • Coloca una cama de lechuga en cada plato. • Agrega los gajos de jitomate, las rodajas de calabaza y las tiras de cebolla [si usas]. • Coloca el pollo deshebrado sobre los vegetales y añade el queso panela en cubos o rebanadas por encima. • Si has decidido incluir aguacate, distribúyelo también.
- 11º Vierte el aderezo de limón y aceite de oliva sobre la ensalada justo antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [908 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	403 kcal	20 %
GRASA	1 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	22 %
COLESTEROL	11 mg	97 mg	32 %
SODIO	50 mg	450 mg	19 %
H. CARBONO	4 g	35 g	12 %
AZÚCARES	2 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	5 g	44 g	—