



PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE

Una opción saludable y ligera que combina la proteína magra del pollo con el frescor de una ensalada verde.

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [477 g]
- 1 Taza picada de lechuga [36 g]
- 1 Taza de espinaca cruda [30 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]
- 1 Cucharada de chía [10 g]
- 1/4 taza de jugo de limón [60 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Revisar la pechuga: Si la pechuga tiene restos visibles de grasa o cartilago, retíralos con un cuchillo pequeño.
- 2º Aplanar la pechuga (opcional): Si la pechuga tiene un grosor desigual, colócala entre dos hojas de plástico o papel encerado. Usa un rodillo o una cuchara pesada para golpear suavemente y aplanarla. Esto asegurará una cocción uniforme.
- 3º Sazonar la pechuga: Coloca la pechuga en un plato. Rocía el jugo de limón sobre ambos lados de la pechuga. Espolvorea con pequeña pizca sal pimienta y ajo en polvo (si decides usarlo). Frota suavemente los condimentos para que se distribuyan uniformemente.
- 4º Cocinar la pechuga: Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega 1 cucharadita de aceite de oliva y distribúyelo uniformemente con una brocha de cocina o una servilleta. Coloca la pechuga en la sartén caliente y déjala cocinar sin moverla durante 4-5 minutos. Esto permite que se dore bien. Voltea la pechuga con cuidado usando unas pinzas. Cocina el otro lado por otros 4-5 minutos. Si dudas de su cocción, corta la parte más gruesa. El pollo debe estar completamente blanco en el centro, sin jugos rosados. Una vez lista, retírala del fuego y déjala reposar 2 minutos antes de cortarla o servirla.
- 5º Trocear los ingredientes: Trocea la lechuga con las manos o un cuchillo. Corta el aguacate en rebanadas
- 6º Montar la ensalada: En un tazón grande, mezcla la lechuga, chia, las espinacas y aguacate. Rocía con el jugo de limón y el aceite de oliva. Añade una pizca de pimienta al gusto y mezcla bien.
- 7º Servir: Coloca la pechuga de pollo en un plato, acompañada de la ensalada verde. Si lo deseas, puedes añadir un trozo de limón al plato para decorar o usarlo como aderezo adicional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [648 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	703 kcal	35 %
GRASA	4 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
COLESTEROL	48 mg	310 mg	103 %
SODIO	61 mg	396 mg	16 %
H. CARBONO	2 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	16 g	101 g	—