



POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE Y AGUACATE, ACOMPAÑADO DE PAPAS EN CALDO DE TOMATE Y SALSAS VERDES CON ESPINACAS

Este platillo combina la proteína magra del pollo con la frescura del aguacate y el toque vibrante de la salsa verde con espinacas. Las papas, cocidas en un caldillo de tomate, aportan una textura suave y reconfortante.

 20 minutos 45 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Pieza de papa cocida [70 g]
- 4 piezas de jitomate cereza [100 g]
- 1/2 Taza de espinaca cruda [15 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparación del pollo a la plancha: 1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta por ambos lados. 2. Calienta una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva. 3. Cocina las pechugas durante 5-7 minutos por lado, hasta que estén bien doradas y cocidas por dentro. 4. Retira del fuego y cubre para mantener caliente.
- 2º Preparación de las papas en caldillo de tomate: 1. Cocina las papas en agua 10-12 minutos o hasta que estén suaves pero firmes. Escurre y reserva. 2. Para el caldillo, licúa los jitomates, el ajo, con el caldo de pollo o agua. 3. En una sartén, calienta una cucharada de aceite y vierte la salsa licuada. Cocina a fuego medio durante 5-7 minutos hasta que espese ligeramente. 4. Agrega las papas cocidas y cocina por 3-5 minutos más, asegurándote de que se impregnen bien del caldillo.
- 3º Preparación de la salsa verde con espinacas: 1. Cuece los tomatillos y el chile serrano (si lo usas) en agua hirviendo durante 5-7 minutos. 2. Licúa los tomatillos cocidos con las espinacas, la cebolla, el ajo y sal al gusto. 3. En una sartén, calienta una cucharada de aceite y vierte la salsa licuada. Cocina por 5 minutos hasta que espese un poco.
- 4º Montaje del platillo: 1. Coloca las pechugas de pollo en el plato y acomoda encima las rodajas de tomate fresco y las rebanadas de aguacate. 2. Sirve las papas bañadas en su caldillo de tomate a un lado. 3. Agrega la salsa verde con espinacas como base o encima del pollo, según prefieras.
- 5º Servir y disfrutar: • Exprime un poco de limón si te gusta un toque más ácido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [567 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	455 kcal	23 %
GRASA	3 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	27 mg	155 mg	52 %
SODIO	44 mg	250 mg	10 %
H. CARBONO	4 g	23 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	9 g	54 g	—