



Más fresco... ninguno.

Ensalada con Pollo

 20 minutos

Ingredientes:

- Panecillo hamburger integral Pan Pepín
- 1/2 taza de pollo cocido y desmenuzado (aprox. 3-4 oz)
- 1/4 aguacate maduro, rebanado
- 1/4 taza de lechuga mixta
- 4-5 uvas rojas o verdes, cortadas por la mitad (sin semillas)
- 1 cda de almendras rebanadas o picadas
- 1 cdta de arándanos secos (cranberries)
- 1 cda de mayonesa (o yogur griego para una opción más saludable)
- 1/2 cdta de mostaza
- Jugo de unas gotas de limón o lima
- Sal y pimienta al gusto



Procedimiento:

1. Prepara el pollo: Si no tienes pollo cocido, hiérvolo en agua con sal, cebolla y ajo hasta que esté listo, déjalo enfriar y desmenúzalo.
2. Mezcla la ensalada: En un bol pequeño, combina el pollo desmenuzado, las uvas cortadas por la mitad, las almendras, los arándanos secos, la mayonesa (o yogur), la mostaza (si usas), el jugo de limón, sal y pimienta. Mezcla hasta que todo esté bien combinado.
3. Prepara el pan: Puedes tostar ligeramente el panecillo si lo prefieres.
4. Arma el sándwich: Unta un poco de mayonesa adicional si lo deseas en el pan. Coloca una capa generosa de lechuga o arúgula en la base. Agrega las rebanadas de aguacate. Luego, pon una porción generosa de la mezcla de ensalada de pollo encima.
5. Sirve inmediatamente para disfrutar del contraste de texturas y sabores

Comparte tu plato con nosotros, queremos verlo:



@panpepinpr



Pan Pepín

Las mejores recetas comienzan con Pan Pepín.