Ensalada templada de pollo y zanahoria

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Laura Bagur

Descripción:

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Ingredientes para 2 personas :

- 1/2 de lechuga iceberg
- 2 zanahorias
- 2 filetes de pechuga de pollo
- 5 o 6 de espárragos blancos
- Un trozo pequeño de queso edam
- Aceite
- Sal
- 1/4 de cebolla (opcional)

Preparación:

Paso 1
Hierve la zanahoria y cocina a la plancha el pollo.

Paso 2
Corta y lava la lechuga.

Paso 3
Trocea los ingredientes (el queso a pequeños tacos, la cebolla a trozos bien pequeños, las zanahorias a rodajas, los espárragos en tres o cuatro trozos y el pollo a tiras finas). Mezcla y aliña.