

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.