



ENSALADA CÉSAR CON FRUTA



INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo entera deshuesada
- 4 hojas de lechuga bien lavadas y cortadas en cuadritos del tamaño de un bocado.
- 1 yogurt griego
- Zumo de 1/2 limón
- 1/4 de cucharadita de comino o menta fresca,
- 1 rodajita de jengibre rallado
- 1 Kiwi amarillo a rodajas

PREPARACIÓN

1. Coloca la pechuga entera en la plancha. Cuécela por ambos lados y asegúrate que quede cocida del centro. Córtala a medallones.
2. En un bol coloca la lechuga limpia
3. En otro bol pon el yogurt con el zumo de limón, comino y jengibre, añade una pizquita de sal y revuelve.
4. Encima del bol de la lechuga, coloca los medallones de pollo, el kiwi, vierte el aliño de yogurt y disfruta!

**PREPARACIÓN: 25 A 30
MINUTOS
RACIÓN: 2 PERSONAS.**

NOTAS Y TIPS

Esta ensalada es un clásico!

Representa un plato muy completo con proteína, carbohidratos y grasas saludables.

Puedes customizarla como más te guste siempre que no incluyas croutones con gluten ni salsas comerciales procesadas.

En la medida de lo posible utiliza alimentos ecológicos.

Si no tienes kiwi, utiliza cualquier fruta de la temporada que pueda combinar.

Para dar un toque gourmet al pollo, puedes freír en una cazuela con un chorrito de vino, sal, y caldo hasta que se consuma. Cuando esté dorada la pechuga y cocida puedes cortar los medallones. Verás que delicia!!!



ANGIE SALAZAR
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH



Angies Healthy choices



@angies_healthies