ENSALADA DE POLLO A LA PARRILLA CON VERDURAS ASADAS



Ingredientes:

- Pechuga de pollo (200 g).
- Mezcla de hojas verdes (espinacas, lechuga, rúcula).
- Tomates Cherry (1 taza).
- Pepino (1 unidad, cortado en rodajas).
- Pimiento rojo (1 unidad, cortado en tiras).
- Calabacín (1 unidad, cortado en rodaias).
- Champiñones (1 taza, cortados por la mitad).
- Aceite de oliva (2 cucharadas).
- Sal y pimienta al gusto.
- Hierbas frescas (tomillo, romero, albahaca).

Instrucciones:

1. Preparación del Pollo:

- Sazona la pechuga de pollo con sal, pimienta, y hierbas frescas al gusto.
- En una parrilla caliente, cocina el pollo hasta que esté dorado y bien cocido. Luego, déjalo reposar antes de cortarlo en tiras.

2. Asado de Verduras:

- Precalienta el horno a 200°C.
- En una bandeja para hornear, coloca las tiras de pimiento, rodajas de calabacín y champiñones.
 Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Asa en el horno durante 15-20

Para el aderezo:

- Yogur natural (4 cucharadas).
- Jugo de limón (1 cucharada)
- Mostaza Dijon (1 cucharadita).
- Miel (1 cucharadita)
- Sal y pimienta al gusto.

minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

3. Montaje de la Ensalada:

- En un plato grande, coloca la mezcla de hojas verdes como base.
- Distribuye las tiras de pollo y las verduras asadas sobre las hojas verdes.
- Agrega los tomates Cherry y las rodajas de pepino.

4. Preparación del Aderezo:

 En un tazón pequeño, mezcla el yogur natural, el jugo de limón, la mostaza Dijon, la miel, sal y pimienta al gusto.

5. **Servir:**

- Rocía el aderezo sobre la ensalada o sírvelo por separado.
- Opcional: decora con hierbas frescas adicionales.

¡Disfruta de esta ensalada de pollo a la parrilla con verduras asadas, una combinación saludable y llena de sabor!