

Ensalada de Pollo, Arroz y Tomates Secos



Sirve:

6 raciones

Pieza:

small mixing bowl

large mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Una deliciosa comida de un solo plato, refrescante y fácil de hacer, que se convertirá en una receta básica para tu hogar. Tan bonita y rica que es perfecta para invitados, además de la ventaja de poder prepararla el día anterior.

Ensalada

- 2 tazas de pollo, a la plancha y cortado en cubitos (280 g)
- $\frac{2}{3}$ taza de tomates secos, aproximadamente 3 oz (85g)
- 4 tazas de arroz salvaje integral de grano largo, cocinado (1 paquete) (780 g)
- 5 cebolletas, picadas, incluye la parte verde
- 2 cucharadas de albahaca seca (4 g)
- sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de hojas de espinacas, cortadas en tiras (60 g)
- $\frac{1}{3}$ taza de almendras, tostadas (36 g)
- 1 aguacate, en rodajas, guarnición

Vinagreta

- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva (120 ml) 2
- cucharadas de vinagre de vino tinto (30 ml) 2
- 1
- cucharadas de zumo de lima o limón (30 ml) 1

cucharada de mostaza (16 g) **Preparacion :**

Dijon

cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo picado (3 g)

1. Mezcla los primeros 6 ingredientes de la ensalada.
2. Mezcla todos los ingredientes de la vinagreta.
3. Vierte aproximadamente $\frac{1}{2}$ vinagreta sobre la ensalada y mezcla para combinar. (Hasta este punto se puede preparar con un día de antelación)
4. Al momento de servir, pon una cama de espinacas en un plato y una cucharada de ensalada sobre las espinacas.
5. Espolvorea las almendras por encima de las rodajas de aguacate y sirve como acompañamiento. Sirve a temperatura ambiente.
6. Pon la vinagreta restante en una jarrita para que la familia o invitados se sirvan si lo desean.

Consejos:

- Utiliza tomates secos que no estén envasados en aceite para un plato menos calórico y más saludable.
- Otra versión de esta ensalada: antes de servir puedes cortar las espinacas en tiras y los aguacates en dados y añadir junto con las almendras a la ensalada, mezclando bien para combinar.
- La sartén Chef Gourmet 10" es perfecta para cocinar el pollo en esta ensalada.

Información nutricional por ración

Calorías: 419
Grasa Total: 18g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 46mg
Sodio: 242mg
Carbohidratos: 39g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 26g