

## Ensalada de Pollo y Col con Almendras



### Sirve:

6 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover  
2.5 Qt. (1.49L) Culinary Basket  
large mixing bowl

**Valora:** ★★☆☆☆

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en  
Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

El pollo desmenuzado se cocina rápidamente en la cesta culinaria, manteniéndose jugoso y con todo su sabor. Una agradable comida perfecta para cualquier reunión al aire libre.

1 libra de  
pechuga de pollo, sin hueso  
(454  
g)

sal y pimienta al gusto

1 col pequeña,  
cortada con Cono #2

½ taza de  
rábano, cortado con Cono #2  
(58  
g)

2 zanahorias, cortadas con Cono #2  
3 cebolletas, cortadas finas  
¼ libra de  
guisantes  
(113  
g)

1 manojo pequeño de  
cilantro, picado  
⅓ taza de  
vinagre de arroz integral  
(80  
ml)

⅓ taza de  
aceite de oliva  
(80

ml)  
1 cucharadita de  
sal  
(6  
g)  
1 pellizco de  
chile en polvo  
½ taza de  
almendras, tostadas  
(54  
g)

#### Preparación :

1. Limpia la grasa de la pechuga de pollo y sazona con sal y pimienta.
2. Pon la pechuga de pollo en la cesta culinaria con las asas Versa Loc™.
3. Pon 2 tazas (480mL) de agua en la olla, tapa y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, destapa con cuidado.
4. Mete la cesta culinaria en la olla y vuelve a tapar. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja. Cocina 18 - 22 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F/75°C (el tiempo dependerá del grosor de las pechugas).
5. Cuando el pollo esté listo, sacalo de la cesta culinaria y ponlo en un plato para enfriar.
6. Cuando el pollo esté frío, desmenuzalo usando 2 tenedores o las manos, o córtalo en tiras finas.
7. Ralla la col, los rábanos y las zanahorias en un bol grande. Añade las cebolletas, los guisantes y el cilantro. Vierte el vinagre, el aceite, la sal y el chile en polvo y remueve para mezclar.
8. Para servir, mezcla el pollo desmenuzado con la col. Añade las almendras tostadas justo antes de servir para que queden crujientes.
9. Añade más sal y pimienta si es necesario.

#### Consejos:

- Sustituye el cilantro por albahaca o perejil frescos.
- Cocina más pollo en la olla 7 Qt. (6.6L) o 10 Qt. (9.5L) y la cesta culinaria 6 Qt. (5.6L) y usalo en burritos, ensaladas, pasta o con arroz y frijoles.

#### Información nutricional por ración

Calorías: 171  
Grasa Total: 5g  
Grasa 1g  
Saturada:  
Colesterol: 44mg  
Sodio: 466mg  
Carbohidratos: 14g  
Fibra 3g  
Dietética:  
Azúcar: 3g  
Proteína: 21g