

Receta de Ensalada Primavera con Pollo y Naranja

04 Mayo 2015



Buenos días a tod@s, supongo que habéis pasado un estupendo fin de semana de Fiesta y seguramente la dieta ha quedado a un lado, así que para hoy lunes os dejo esta receta de Ensalada Primavera con Pollo y Naranja, y seguro que os vendrá de maravilla.

Ingredientes

- Cogollos de lechuga (uno por comensal)
- Tomate (uno)
- Zanahoria rallada (al gusto)
- Queso blanco (unos trocitos)
- Naranja (una)
- Pollo (uno o dos filetes)
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre de Módena

Modo de Preparación

1. Lavar bien los cogollos de lechuga, trocearlos y poner en una bandeja o fuente
2. Picar los tomates en trozos y añadir a la lechuga
3. Pelar la naranja y partirla en trozos, colocarla encima
4. Poner un poco de zanahoria rallada
5. Partir unos tacos de queso blanco y añadirlos
6. En una sartén hacer los filetes a la plancha con un poco de sal, trocearlos y añadirlos a la ensalada
7. Aliñar todo con un poco de sal, aceite de oliva y vinagre de Módena a vuestro gusto y.....buen provecho!!!