

Ensalada de Pollo al Curry

Este plato es ligero e ideal si ya estás cansada de las típicas ensaladas de las dietas, además de rápido de hacer y no necesitas demasiados ingredientes. Si quieres, la puedes hacer más depurativa si añades 150g de palmito o espárragos y 4 rodajas de piña en su jugo.

INGREDIENTES:

- 150g Pechuga de pollo
- 1ud Zanahoria mediana
- 150g Lechugas variadas
- 6 uds. Rabanitos
- c/s Sal y pimienta molida

2
Raciones



SALSA:

- 1 Yogur natural
- 1 Cucharita de curry en polvo
- 4-5 Hojas de menta (opcional)

ELABORACIÓN:

1. Salpimienta la pechuga y ácala en una sartén bien caliente 2-3 minutos por cada lado, para conseguir que quede dorada y jugosa por dentro. Dejar enfriar.
2. Pelar la zanahoria y cortar en juliana o rallarla fina.
3. Cortar los rabanitos y la pechuga de pollo, ya fría, en rodajas finas.
4. Preparar la salsa curry: mezclar la cucharadita de curry con el yogur y las hojas de menta picada. Reservar.
5. Montar la ensalada, mezclando todos los ingredientes (lechugas, zanahoria, rabanitos y pechuga de pollo), aderezar con la salsa de curry.