



Las Recetas De

El Halcón De La Salud



Ensalada Fiesta De Pollo

Ingredientes:

Para el Aderezo

- ¼ taza de chalotes picados
- ¼ taza de jugo de lima fresco (el jugo de 1 lima)
- ½ taza o más de cilantro fresco picado
- 2-3 dientes de ajo finamente picados
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina y pimienta molida

Para la Ensalada

- La mitad de una lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 jalapeño pequeño, sin semillas ni nervaduras, picado
- 2 tomatillos pequeños, sin tallos, picados
- ¼ taza de semillas de calabaza tostadas
- ½ taza de queso añejo desmenuzado, o queso feta (opcional)
- 2-4 pechugas de pollo cocidas, rebanadas en tiras o desmenuzadas con un tenedor (el pollo asado sabe mejor)

- 3 tazas de lechuga morada orgánica finamente rebanada
- 3 tazas de col Napa cortada en rebanadas delgadas
- 2-3 tomates Roma, sin semillas y picados
- ½ pimiento rojo dulce asado
- ½ pimiento amarillo asado
- Medio (o más) aguacate firme, pelado y sin semilla
- ¼ taza de cebolla morada picada

Preparación:

1. Prepara el aderezo: Mezcla los primeros 4 ingredientes, luego incorpora el aceite, y sazona con sal marina y pimienta.
2. Asa los pimientos: Calienta el horno para asar. Rebana los pimientos en mitades, retira las nervaduras y las semillas. Ponlos en una placa con el lado de la piel hacia arriba y asa por 4-7 minutos, hasta que la piel se ponga negra. Retira y deja enfriar. Ya fríos, retira la piel ennegrecida y corta en tiras delgadas.
3. Prepara la ensalada: Mezcla los ingredientes en un bol grande, y agrega el aderezo antes de servir. Pon el pollo cocido y desmenuzado por encima, y decora con cilantro picado o una ramita con las hojas enteras.

¡Visita www.ElHalconDeLaSalud.com y descubre mucho más!