

ENSALADA WALDORF DE POLLO

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ideal para 2 personas

Ingredientes

1 pechuga de pollo, a la plancha

1 manzana mediana, pelada y cortada en cubos pequeños (yo usé Granny Smith)

1 taza de uvas rojas sin semillas, cortadas por la mitad

½ taza de cebolleta, picado

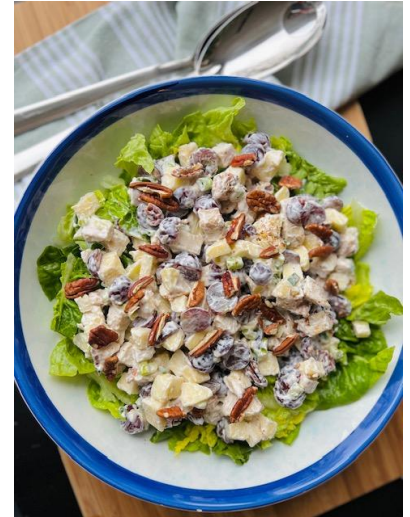
¼ taza de yogurt griego 0%

2 cucharadas de Mayonesa Light*

Sal y pimienta, al gusto

2 cucharadas de pecanas o nueces

5 tazas de lechuga (romana o espinacas o arúgula o la que tengas disponible)



Instrucciones

Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta, por ambos lados. En una sartén pequeña, agregar una cucharadita de aceite de oliva y cocinar bien por ambos lados, aproximadamente 4 o 5 minutos por lado. Retirar el pollo de la sartén y dejarla enfriar.

Cuando el pollo esté tibio o frío, cortar en cubos pequeños (bite size) y cortar la manzana, las uvas y las cebolletas.

En un recipiente pequeño, agrega el yogurt, la mayonesa, la sal y la pimienta, mezclar bien y dejar aparte.

En un recipiente mediano, agrega el pollo, uvas, manzanas, cebolletas, mezclar bien.

Agrega la mezcla de yogurt y mayonesa y revuélvelo todo bien, dejar enfriar tu ensalada en el refrigerador hasta que estés listo para comerla.

Justo antes de servir, sírvelo sobre tu mezcla de lechuga y agrega las nueces y estará lista para disfrutar :)

Notas:

*Si gustas puedes hacer el pollo hervido, para no agregarle grasa al hacerlo a la plancha.

*La mayonesa la puedes sustituir por yogurt griego y el yogurt griego puede ser con grasa o sin grasa. Yo utilicé 0% grasa.

*La cebolleta puedes sustituirla por apio.

*Si no tienes uvas rojas, utiliza uvas verdes.

*La manzana puedes utilizar la que tengas disponible. Yo tenía unas Granny Smith (las verdes) y quedó espectacularmente rica.