

## ENSALADA DE POLLO CON ALMENDRAS Y DURAZNOS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 4 personas



### Ingredientes

#### **Para hacer la vinagreta:**

- ¼ taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de miel
- ¾ cucharadita de pimentón en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas
- 1 diente de ajo, finamente picado

#### **Para hacer la ensalada:**

- ½ taza de almendras fileteadas sin tostar
- 2 tazas de pechugas de pollo cocidas cortadas en cuadritos\*
- 6 duraznos frescos sin hueso y en rodajas
- 4 tazas de rúcula/arugula, puedes sustituir por espinacas

### Instrucciones:

#### *Hacer la vinagreta:*

1. En una taza o frasco pequeño, mezcla todos los ingredientes para la vinagreta hasta que se combinen. Apartar para más tarde.

#### *Hacer la ensalada:*

1. Coloca una sartén grande a fuego medio. Añadir las almendras y tostar durante 1-2 minutos. Vigila las almendras y asegúrate de revolverlas, se pueden quemar rápidamente. Una vez que las almendras comiencen a dorarse, retira la sartén del fuego.
2. En un recipiente grande, prepara la ensalada mezclando el pollo, los duraznos, la mayoría de las almendras y la rúcula.

3. Vierte la vinagreta sobre la ensalada y revuelve suavemente hasta que la vinagreta se distribuya uniformemente. Cubre con las almendras restantes y disfruta.

**Notas:**

\*Para hacer el pollo a la plancha, calentar una sartén a temperatura media alta y sazonar las pechugas de pollo con suficiente sal y un poco de pimienta, cocinar por 8 minutos cada lado, cuando esté listo dejarlo reposar 5 minutos, antes de cortarlo en cuadritos

\* Los duraznos los puedes sustituir por melocotones o albaricoques frescos.

\*La arugula/rúcula la puedes sustituir por hojas de espinacas frescas o una combinación de ambas.