



 CARNES

 Fácil

 46 min

 4-6

Ensalada César con pollo a la plancha

Raciones y nutrición

398 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	8%	8 gr.	32 Kcal
 GRASAS	38%	17 gr.	153 Kcal
 PROTEÍNAS	54%	53 gr.	212 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Hervir los huevos en agua hirviendo durante 8 minutos. Cortar el pan en daditos y tostarlos bajo el grill del horno unos 4 minutos.

Calentar la sartén a fuego suave y cocinar las pechugas durante 9 minutos por cada lado con 2 cucharadas de aceite. Salpimentar y añadir hierbas provenzales al gusto. Cortarlas en trozos.

Preparar una salsa mezclando la leche IDEAL con la mitad del queso rallado, 2 cucharadas de aceite y el cebollino picado, sal y pimienta.

En una ensaladera o en cada plato, colocar la lechuga troceada, los daditos de pan, los huevos y el pollo. Decorar con lascas de queso Parmesano y servir.

CONSEJO CULINARIO

Para darle un sabor más intenso a los dados de pan, rasarlo con un diente de ajo antes de trocearlo y tostarlo.

INGREDIENTES

- 100 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- 1,2 kg de pechugas de pollo
- 300 g de lechuga romana
- 4 huevos
- 50 g de pan
- 40 g de queso parmesano
- 40 ml (2 cucharadas) de zumo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 10 tallos de cebollino
- sal
- pimienta
- Hierbas provenzales