

Ensalada de pollo a la mostaza con miel

Ingredientes:

- 1/3 taza de miel
- 1/4 taza de mostaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Pimienta cayena al gusto
- 200gr de pollo
- Lechuga al gusto
- Jitomate al gusto
- Cebolla morada al gusto
- 1/2 Aguacate

Preparación:

1. Mezcla la miel con la mostaza, el aceite de oliva, el ajo, la sal y pimienta. Reserva un poco para emplatar.
2. Pon a marinar por 30 minutos el pollo con la mezcla anterior.
3. Cocina el pollo en una sartén hasta que esté bien cocido.
4. Combina el pollo con lechuga, jitomate, cebolla morada y aguacate.
5. Sirve en el plato y agrega la mezcla que reservaste.



Ropa vieja de pollo

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ pieza de cebolla blanca
- Sal al gusto
- 2 piezas de jitomate bola
- $\frac{1}{2}$ pieza de pechuga de pollo
- 1 pieza de huevo
- 2 piezas de chile serrano
- aceite de oliva

Preparación:

1. Picar el jitomate, los chiles y la cebolla finamente.
2. Cocer y deshebrar el pollo.
3. En un sartén acitrona la cebolla, hasta que este transparente, agrega el chile y el jitomate. Continúa cociendo 4 minutos más hasta que tomé un color rojo más intenso.
4. Agrega la pechuga de pollo cocida y desmenuzada, cocina cinco minutos y agrega el huevo batido previamente y sazona con sal.
5. Mueve para integrar todo bien, tapa y cose durante 5 a 7 minutos hasta que el huevo esté cocido, pero no reseco.
6. Sirve y disfruta



Ensalada fresca de aguacate, fresas y pechuga de pollo

Ingredientes

- 1 taza de vinagre balsámico
- 1/2 tazas de azúcar
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1/2 cucharadas de tomillo
- 30g de queso panela reducido, cortado en bastones medianos
- 1 aguacate, cortado en gajos
- 2 tazas de lechuga mixta
- 1 pepino, cortado en láminas y enrollarlas
- 2 zanahorias, rallada
- 1 taza de fresa, cortadas en mitades
- 1 pechuga de pollo, cortada en tiritas

4 Porciones



Preparación

1. Para la vinagreta, calienta en una ollita a fuego medio el vinagre balsámico, agrega el azúcar, el ajo, el tomillo y cocina para que se reduzca a la mitad. Reserva la vinagreta.
2. Calienta una sartén parrilla a fuego alto y parrilla la pechuga de pollo, el aguacate y el queso panela hasta obtener las marcas clásicas del parrillado. Reserva.
3. En un bowl mezcla las lechugas, el pepino, las zanahorias y las fresas. Sirve en un plato y agrega el aguacate y el queso y la Pechuga de pollo.
4. Acompaña con la vinagreta.

