

Ensalada de patata con pollo especiado

con tomates cherry, pepino y maíz dulce

<650 kcal | Proteico | >250g de vegetales | <50g carbohidratos | Rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

15



Pechuga de pollo



Pepino



Maíz dulce



Mayonesa



Tomate cherry



Chalota



Patatas baby



Espicias italianas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, sartén mediana, olla, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Maíz dulce	70 gramos	140 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Patatas baby	320 gramos	640 gramos
Espicias italianas	1 sobre	2 sobres
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	542 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1957/ 468	361/ 86
Grasas (g)	11,5	2,1
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,3
Carbohidratos (g)	36,6	6,7
de los cuales azúcares (g)	8,6	1,6
Proteínas (g)	31,4	5,8
Sal (g)	0,8	0,1

Alérgenos

8) Huevo 9) Mostaza.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta las **patatas baby** por la mitad o en cuartos si son grandes. En una olla, agrega las **patatas baby**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 12-14 min o hasta que estén blandas. Escúrrelas con un colador cuando estén listas y pasa por agua fría.

3



Prepara la ensalada

Escurre la mitad del **maíz** (doble para 4p). Pela y pica la **chalota**. Corta los **tomates cherry** en cuartos. Corta el **pepino** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. En una ensaladera, mezcla la **mayonesa** con el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Agrega las **patatas** cocidas, los **tomates cherry**, el **pepino**, la **chalota** y el **maíz**. **Salpimenta** y remueve bien.

2



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Cuando esté listo, agrega las **especias italianas** sobre el **pollo**, presionando ligeramente para que queden adheridas. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4



Emplata y disfruta

Corta la **pechuga de pollo** en tiras a lo ancho. Sirve la **ensalada de patata** en platos y coloca encima el **pollo** con **especias**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

