

Tacos de lechuga con pollo en marinado oriental con cacahuetes y zanahoria en salsa de mostaza y miel

<650 kcal | Proteico | >250g de vegetales | <50g carbohidratos | Rápido • Cocíname primero • Una sartén
Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

17



Pechuga de pollo troceada



Cogollos de lechuga



Salsa de soja



Jengibre



Zanahoria



Miel



Mayonesa



Mostaza



Cebolla



Cacahuetes salados

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, rallador, bol mediano, sartén mediana, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre para encurtir	2 cucharadas	4 cucharadas
Sal para encurtir	½ cucharadita	1 cucharadita

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	441 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2071/ 495	469/ 112
Grasas (g)	17,2	3,9
de las cuales saturadas (g)	2,5	0,6
Carbohidratos (g)	24,7	5,6
de los cuales azúcares (g)	14,2	3,2
Proteínas (g)	33,1	7,5
Sal (g)	2,7	0,6

Alérgenos

1) Cacahuets **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



1



Marina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En un bol, agrega el **ajo**, el **jengibre**, la **salsa de soja**, un chorrito de **aceite** y un chorrito de **vinagre de vino tinto**. Añade el **pollo** y remueve. Pela y ralla la **zanahoria**.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3



Prepara la zanahoria y cocina el pollo

En un bol, mezcla la **mayonesa**, la **mostaza** y la **miel**. Añade la **zanahoria**, **salpimenta** y mezcla. Corta la base de los **cogollos de lechuga** y separa las hojas. Corta las hojas de **lechuga** que no sean lo suficientemente grandes en tiras. Añádelas al bol con la **zanahoria** y mezcla. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo marinado** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.

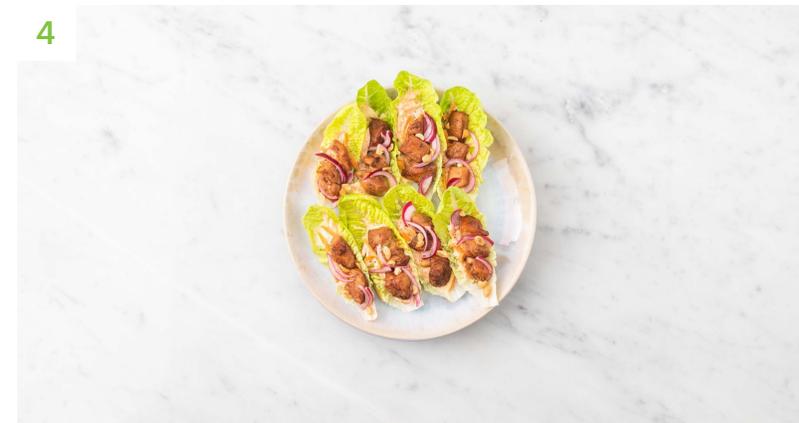
2



Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Luego, ponla en un bol con el **vinagre para encurtir** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve y deja que marine hasta el emplatado. Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos.

4



Emplata y disfruta

Sobre cada **cogollo de lechuga**, agrega un poco de **zanahoria** rallada en **salsa** y cubre con el **pollo marinado**. Agrega encima **cebolla encurtida** al gusto, previamente escurrida, y espolvorea con los **cacahuets** picados.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

