

ENSALADA DE POLLO Y FRUTAS

INGREDIENTES

2 Manzanas rojas finamente picaditas, con su cáscara, y puestas en jugo de limón para que no se ennegrezcan

1 Cda de jugo de limón

1 Pechuga de pollo sin piel, cocido y picado en tiras

1 Tallo de apio finamente picado

½ Taza de uvas rojas picadas a lo largo en 2

½ Taza de uvas negras picadas a lo largo en 2

½ Taza de nueces picaditas

½ Taza de ruedas de piña natural o de lata (escurridas) picaditas en cuadritos

½ Taza de queso feta (opcional)

½ Taza de jamón serrano o pata negra picadito

3 Cdas de aceite de oliva

½ Cda de vinagre de manzana

Lechuga y rúcula al gusto

Sal al gusto

1 Cda de mayonesa casera, o mayonesa de su preferencia

1 Cda de yogur tipo griego

1/8 cda pimentón dulce (opcional)

PREPARACIÓN

Picamos todos nuestros ingredientes y los integramos todos (pollo y las frutas) en un bol grande.

Mezclamos la mayonesa y el yogur, un toque de sal y añadimos el pimentón dulce, reservamos.

A parte batimos tres cucharadas de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de vinagre manzana o de vino blanco, y sal a gusto, mezclamos bien batiendo y bañamos con esto las frutas y el pollo que tenemos en el bol.

Luego agregamos la mezcla de yogur y mayonesa a la ensalada, y lo llevamos a la nevera por unos min.

Al momento de servir añadimos la lechuga (lavadas y escurridas) picadas y rúcula, los cubitos de queso feta, y más nueces.

NOTA

Si gustan puede también poner alcaparras de las pequeñas y unos fresones para adornar y así darle más color a su ensalada.

Si no se va a comer al momento, no le añada los aderezos, los pone al momento de servir, así evitará que marchite la lechuga y rúcula.