



ENSALADA, POLLO Y YOGURT

Para 1 persona

Verduras escaldadas

20 g Judías verdes

20 g Zanahorias

30 g Brócoli

2 lt agua

Sal

Hervir el agua con sal y pasar las verduras una a una durante 30 seg en ella, enseguida reposar en agua con hielo 1 min y escurrir.

Verduras a la parrilla

50 g Champiñones salteados

30 g Calabacines

1 cda aceite de oliva

Pizca Pimienta

Sal

Cortar los calabacines en rodajas, salpimentar y saltear en una sartén mojando con una servilleta el fondo con un papel mojado en aceite.

Cortar los champiñones en cuartos, saltear con una cda de aceite de oliva.

Otros

1 muslo de Pollo asado

40 g Pera

20 g Rabanitos

20 g de queso parmesano rallado en virutas

Asar el pollo al horno durante 40 min a 180°. Dejar templar y desmigar.

Cortar la pera en lonchas finas.

Cortar los rabanitos en rodajas finas. Reposar en agua con hielo 15 min.

Aderezo de miel y yogurt

80 g (4 cdas) yogurt

1 cda miel

1 anchoa

Triturar los ingredientes en un vaso. Reservar para servir.

Montaje

En un plato, ponemos una cama de calabacines y vamos agregando las diferentes verduras aleatoriamente de manera que quede un jarin de ellas.

Mojar con el aderezo, terminar con el pollo y queso.