

# Salpicón de Pollo

*Hoy le vamos a dar una vuelta de tuerca a la habitual ensalada de pollo, haciéndola aún si cabe más fresca, ligera y nutritiva. Puedes hacerla y dejarla aliñada para que absorba mejor los sabores del aderezo, a falta de añadir la lechuga en el último momento para que mantenga tu textura crujiente.*

## INGREDIENTES:

### Ingredientes:

- 1 Pechuga de pollo (300g)
- 1 Zanahoria grande
- 2 Tomates grandes a cubitos
- 1 Aguacate a rebanadas
- 1/4 Cebolla
- 2-3 Cogollos
- 1/2 Pimiento verde italiano
- 1 Hoja laurel
- 10-12 granos de pimienta negra

Aliño: 2 cucharadas Aceite oliva, 1/2 cucharadita orégano seco, zumo de 1 lima o 2 cucharadas vinagre de manzana, sal y pimienta negra molida al gusto

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Cocer la pechuga en agua hirviendo con laurel y pimienta negra en grano, unos 12-15 minutos. Escurrir, dejar enfriar y deshilar.
2. Preparar el aliño: poner todos los ingredientes del aderezo en un bote, tapar y agitar bien. Reservar.
3. Pelar la zanahoria y rallar gruesa, cortar el tomate a cubitos, el aguacate en rebanadas, los cogollos en juliana y la cebolla y pimiento picado pequeño.
4. Agregar la pechuga y aderezar con el aliño. Mezclar bien