



Pechuga de pollo con ensalada verde

EMBARAZO

RECETA

PREP: 40 MINUTOS

COOKING:

CENA

DIFICULTAD: FÁCIL

Conoce esta deliciosa y saludable receta de Pechuga de pollo en costra de semilla de calabaza con ensalada verde, especial para embarazadas y en etapa de lactancia ¡Descúbrela!

Ingredientes

ENSALADA VERDE

- 3 pepinos, pelados y sin semillas
- 5 ramas de apio, desinfectado
- 1 cucharada de jengibre natural, rallado
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 3 cucharaditas de Salsa de Soya
- 1 cucharada de semilla de ajonjolí negro, tostado
- 1 cucharada de semilla de ajonjolí blanco, tostado

PECHUGA DE POLLO EN COSTRA DE SEMILLA DE CALABAZA

- 80 g de semilla de calabaza, tostada
- 80g de pan molido
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida
- 1/2 cucharadita de Salsa Tipo Inglesa
- 2 1/2 cucharadas de harina
- 480 gr de pechuga de pollo, aplanada
- 8 disparos de aceite en aerosol
- 2 tazas de arroz blanco, cocido

Paso a paso

Utilizando un pelador de papas, obtén tiras largas y delgadas del pepino y el apio.

Para la vinagreta mezcla el jengibre, el vinagre de arroz, el aceite de ajonjolí, la Salsa de Soya y las semillas de ajonjolí.

Vacía la preparación sobre el pepino y el apio y mezcla para integrar la preparación.

Licúa las semillas de calabaza para triturarlas. Colócalas en un plato extendido junto con pan molido y mézclalo.

Licúa el huevo con el ajo, la pimienta y la Salsa Tipo Inglesa y coloca en un plato.

Coloca la harina en un plato extendido. Empaniza la pechuga de pollo primero pasando por la harina, después por el huevo y finalmente por la semilla de calabaza y pan molido.

Rocía una sartén precalentada con aceite en aerosol y cocina las piezas de pechuga de pollo por ambos lados. Tapa durante la cocción y si es necesario puedes rociar con más aceite.

Sirve la pechuga de pollo acompañado de la ensalada verde y una porción de arroz (1/2 taza).