

RED PUBLICITARIA

MKT CONEXION

07

Contactenos - 0981303333

Pollo a la Parrilla con Ensalada Caprese de Tomate y Mozzarella: Una Fusión de Sabor y Salud

El pollo proporciona una excelente fuente de proteínas magras, necesarias para la reparación y el mantenimiento de los tejidos corporales, además de ser baja en grasas saturadas. Los tomates son ricos en licopeno, un poderoso antioxidante que promueve la salud cardiovascular y la piel. La mozzarella aporta calcio para la salud ósea, además de ser una fuente de proteínas. El aceite de oliva es una grasa saludable que contribuye a la salud del corazón. Este plato, en su conjunto, es una maravillosa sinergia de ingredientes que promueven un estilo de vida saludable y equilibrado.



Deléitate con nuestra exquisita receta de Pollo a la Parrilla acompañado de una refrescante ensalada Caprese de tomate y mozzarella. Esta combinación clásica no solo promete deleitar tus papilas gustativas con su armonía de sabores, sino que también ofrece una variedad de beneficios nutricionales. Perfecta para una comida ligera, saludable y satisfactoria, este platillo equilibra proteínas magras, grasas saludables y antioxidantes, lo que lo convierte en una opción ideal para aquellos que buscan mantener una alimentación equilibrada sin comprometer el gusto.

Ingredientes (para 4 personas):

- 4 pechugas de pollo sin piel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto
- 4 tomates grandes, cortados en rodajas

200 g de queso mozzarella fresco, cortado en rodajas
Hojas de albahaca fresca
Vinagre balsámico, para rociar
Opcional: aceitunas negras, hojuelas de chile rojo

Instrucciones:

Preparar el Pollo: Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta, y úntalas con una cucharada de aceite de oliva. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto y cocina el pollo durante 6-7 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido y tenga marcas de parrilla bien definidas.

Ensamblar la Ensalada: En un plato grande, alterna rodajas de tomate con rodajas de mozzarella. Intercala hojas de albahaca fresca entre las capas de tomate y queso. Rocía la ensalada con el aceite de oliva restante y el vinagre balsámico. Sazona con sal y pimienta al gusto y, si lo deseas, añade aceitunas negras o un toque de hojuelas de chile rojo.

Servir: Una vez que el pollo esté cocido, retíralo de la parrilla y déjalo reposar durante unos minutos. Sirve cada pechuga de pollo acompañada de una porción generosa de la ensalada Caprese.

Beneficios:

El pollo proporciona una excelente fuente de proteínas magras, necesarias para la reparación y el mantenimiento de los tejidos corporales, además de ser baja en grasas saturadas. Los tomates son ricos en licopeno, un poderoso antioxidante que promueve la salud cardiovascular y la piel. La mozzarella aporta calcio para la salud ósea, además de ser una fuente de proteínas. El aceite de oliva es una grasa saludable que contribuye a la salud del corazón. Este plato, en su conjunto, es una maravillosa sinergia de ingredientes que promueven un estilo de vida saludable y equilibrado.

RED PUBLICITARIA**MKT CONEXION****04****Contactenos - 0981303333**