

RED PUBLICITARIA

**MKT CONEXION**

04

Contactenos - 0981303333

## **Ensalada Griega Renovada: Pollo a la Parrilla sobre un Lecho de Frescura Mediterránea**

Esta ensalada es un potente paquete nutricional, ofreciendo una excelente fuente de proteínas magras del pollo, que es esencial para el crecimiento y reparación muscular. Los vegetales aportan fibra dietética, vitaminas y antioxidantes, que promueven la salud digestiva y fortalecen el sistema inmunológico. El queso feta añade calcio para la salud ósea, mientras que las aceitunas son ricas en grasas saludables y vitamina E. En conjunto, este plato es un balance perfecto de macronutrientes y micronutrientes, ideal para mantener un estilo de vida saludable y activo.



Embárcate en un viaje culinario al corazón del Mediterráneo con nuestra versión revitalizada de la clásica Ensalada Griega, enriquecida con jugoso pollo a la parrilla. Esta receta no solo celebra la abundancia de sabores frescos y vibrantes, sino que también realza el valor nutricional de un plato ya de por sí saludable. Perfecta para un almuerzo ligero o como una cena nutritiva, esta ensalada combina la proteína magra del pollo con el crujiente de las verduras frescas y el toque distintivo del queso feta y las aceitunas. Ideal para aquellos que buscan un equilibrio entre bienestar y placer gastronómico, esta ensalada es una oda a la simplicidad y la nutrición.

### **Ingredientes (para 4 personas):**

4 pechugas de pollo sin piel  
1 cucharadita de orégano seco  
Sal marina y pimienta negra al gusto

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, y algo más para el aderezo

4 tazas de lechuga romana, lavada y troceada

2 tomates maduros, cortados en wedges

1 pepino grande, pelado y rebanado

1 cebolla roja pequeña, finamente rebanada

1/2 taza de aceitunas Kalamata

200 g de queso feta, desmenuzado

Jugo de 1 limón para el aderezo

2 cucharaditas de vinagre de vino tinto

### **Instrucciones:**

**Preparar el Pollo:** Sazona las pechugas de pollo con orégano, sal y pimienta. Calienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto y cocina el pollo con un poco de aceite de oliva, 5-7 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido. Deja reposar y luego córtalo en tiras.

**Ensamblar la Ensalada:** En un tazón grande, combina la lechuga, los tomates, el pepino, la cebolla roja, las aceitunas y el queso feta.

**Hacer el Aderezo:** En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón y el vinagre de vino tinto. Sazona con sal y pimienta al gusto.

**Combinar:** Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para cubrir uniformemente. Añade el pollo a la parrilla en la parte superior.

**Servir:** Divide la ensalada en platos individuales y sirve inmediatamente.

### **Beneficios:**

Esta ensalada es un potente paquete nutricional, ofreciendo una excelente fuente de proteínas magras del pollo, que es esencial para el crecimiento y reparación muscular. Los vegetales aportan fibra dietética, vitaminas y antioxidantes, que promueven la salud digestiva y fortalecen el sistema inmunológico. El queso feta añade calcio para la salud ósea, mientras que las aceitunas son ricas en grasas saludables y vitamina E. En conjunto, este plato es un balance perfecto de macronutrientes y micronutrientes, ideal para mantener un estilo de vida saludable y activo.

**RED PUBLICITARIA**

**MIKT CONEXION**

**10**

**Contactenos - 0981303333**