

Almuerzo Rápido: Ensalada De Pollo Con Aguacate Y Tomate



¿Necesitas una receta rápida para preparar tu almuerzo? Esta receta es ideal para aquellos que no tienen tiempo para preparar la comida.

Así que vayamos a la receta:

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas;
- 1 aguacate maduro, cortado en cubitos;
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad;
- 1/2 cebolla morada, cortada en tiras finas;
- 2 cucharadas de jugo de limón;
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra;
- Hojas de lechuga o rúcula (opcional);
- Sal y pimienta al gusto;
- Semillas de sésamo tostadas para decorar (opcional).

Preparando el plato



Cocina las pechugas de pollo en agua hirviendo con un poco de sal hasta que estén completamente cocidas. Luego desmenuza las pechugas de pollo en trozos pequeños.

Montaje de la ensalada:

En un tazón grande, combine el pollo desmenuzado, los cubos de aguacate, los tomates cherry cortados por la mitad y las tiras de cebolla morada.

Preparación de la Salsa:

En un tazón pequeño, combine el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Revuelve bien para combinar todos los sabores.

Final:

Vierta la salsa sobre la mezcla de pollo, aguacate y tomate en el bol.

Mezcle suavemente todos los ingredientes hasta que estén bien cubiertos con la salsa.

Montaje y Decoración:

Si lo deseas, coloca algunas hojas de lechuga o rúcula en platos individuales.

Coloca la ensalada de pollo con aguacate y tomate sobre las hojas.

Decoración y servicio:

Si lo deseas, espolvorea semillas de sésamo tostadas encima para darle más textura y sabor.

Esta ensalada se prepara rápidamente y es una opción saludable y sabrosa para una comida ligera y equilibrada. ¡Perfecto para el almuerzo o la cena en los días más cálidos!

Receta en vídeo

Si prefieres aprender a hacer la receta rápida viendo un vídeo, mira el vídeo a continuación:

[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)