



Ensalada de durazno balsámico al horno

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. | Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento: Asadera, papel de aluminio

Utensilios: Cuchillo, pincel de cocina, pinzas, cuchara para mezclar, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

4 duraznos O 2 latas de 15 onzas de duraznos

6 cucharas de aderezo de vinagreta balsámica, divididas

2 pechugas de pollo deshuesado sin piel

1 cucharada de aceite de oliva O vegetal

1/4 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta negra

2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo

5 onzas de ensalada verde mixta O lechuga romana

1/2 pepino, picado

3/4 taza de cebolla morada, en rebanadas

1/2 taza de frutos secos sin sal (almendras, pacanas, nueces), picados (opcional)

Información nutricional:

Calorías 310

Grasas totales 12 g

Sodio 340 mg

Carbohidratos totales 31 g

Proteína 20 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, las frutas y las verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados. Recubra una asadera con borde con papel de aluminio y rocíe el papel de aluminio con aerosol antiadherente.
3. Corte los duraznos a la mitad y retire el carozo. Córtelos en cuñas. Pincele con 2 cucharas de vinagreta balsámica. Coloque sobre la asadera en una sola capa.
4. Hornee por 15 minutos, dé vuelta a la mitad de la cocción.
5. Cubra la pechuga de pollo con aceite, sal, pimienta y ajo. Cocine el pollo en una sartén, durante 8 a 10 minutos o hasta que el pollo se dore de un lado. Pincele con 2 cucharas de vinagreta balsámica sobre el lado cocido y repita hasta que el pollo esté bien cocido.
6. Prepare el pollo para la ensalada cortando en trozos del tamaño de un bocado.
7. Agregue los duraznos y el pollo a un tazón con las hojas verdes mixtas, el pepino, la cebolla morada y los frutos secos si los usa, y rocíe con 2 cucharas de vinagreta balsámica. Mezcle bien.