



ENSALADA DE POLLO A LA MOSTAZA

Ingredientes:

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo limpia y en milanesas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mostaza dijon
- 2 cucharadas de mostaza antigua
- 2 cucharadas de mostaza americana
- 4 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 6 tazas de mezcla de lechugas troceadas
- 2 jitomates en cubos
- 1 aguacate en cubos
- Aceite de oliva extra virgen al gusto
- 2 naranjas en gajos

Procedimiento:

Preparación:

1. Salpimenta las pechugas por ambos lados.
2. Mezcla las mostazas con la miel y marina las pechugas salpimentadas por 30 minutos.
3. En una sartén caliente con un poco de aceite, cocina las pechugas hasta que doren un poco.
Corta en tiras.
4. En una ensaladera, mezcla las lechugas con el jitomate, el aguacate y aceite de oliva extra virgen al gusto.
5. Sirve la ensalada con los gajos de naranja y las tiras de pechuga a la mostaza.
6. Ofrece.

