

ENSALADA CÉSAR CON POLLO A LA PLANCHA

Ingredientes:

Rinde para 4 porciones

Para el pollo a la plancha

- Pechugas de pollo: 4 unidades (600 g)
- Aceite de oliva: 1 cucharada (15 ml)
- Sal y pimienta: Al gusto (5 g)

Para el aderezo céesar liviano

- Mayonesa suave o yogurt griego natural: $\frac{1}{2}$ taza (120 g)
- Queso parmesano rallado fino: 2 cucharadas (20 g)
- Jugo de limón fresco: 2 cucharadas (30 ml)
- Mostaza dijon: 1 cucharadita (5 g)
- Diente de ajo: 1 unidad, pequeño (3 g)
- Filetes de anchoa: 2 unidades, escurridos (5 g)
- Natuvia con Probióticos en Sobres: 1 sobre (1 g)
- Agua fría: 1 a 2 cucharadas (15 a 30 ml)

Para la ensalada

- Lechuga romana: 1 cabeza, lavada y troceada (300 g)
- Crutones de pan tostado: 1 taza (50 g)
- Lascas de queso parmesano: al gusto (20 g)

natuvia

Preparación:

1. Salpimentá las pechugas de pollo por ambos lados. Calentá la cucharada de aceite de oliva en una sartén o plancha a fuego medio alto. Cociná el pollo por unos 5 a 7 minutos por cada lado, o hasta que esté bien dorado y cocido por dentro. Retirá y dejá reposar antes de cortarlo en tiras.
2. Prepará el aderezo: en el vaso de la licuadora o con una de inmersión, poné la mayonesa (o yogurt), el queso parmesano, el jugo de limón, la mostaza dijon, el diente de ajo y los filetes de anchoa.
3. Agregá el sobre de Natuvia y la cucharada de agua. Licuá o procesá hasta que el aderezo quede suave y homogéneo. Si lo querés más líquido, agregá la segunda cucharada de agua fría. Probá y ajustá el sabor si es necesario, tal vez un poquito más de sal o limón.
4. Montá la ensalada: en un recipiente grande, colocá la lechuga romana troceada. Agregale el aderezo césar y revolvé suavemente para que todas las hojas queden bien cubiertas.
5. Serví la ensalada en platos individuales. Colocá encima las tiras de pollo a la plancha, esparcí los crutones y finalizá con unas cuantas lascas de queso parmesano por encima.