

Ensalada de melón y pollo

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 15 '
- 4

-  SIN
-  SIN

Comentario nutricional

El melon es una fruta que destaca por su aporte en vitaminas, sobre todo B, C y E.

Modo express

1. Corte las cebolletas en rodajas gruesas y pique los ajos muy finos.
2. Extraiga bolas del melón con la ayuda de un sacabollos o, en su defecto, córtelo en dados.
3. Prepare una vinagreta con las semillas de cilantro, 5 cucharadas de aceite y el vinagre.
4. Meta 3 cucharadas de aceite, las cebolletas, las pechugas enteras, los ajos tiernos y sal en la cubeta de la Chef Plus Induction, intentando que las verduras cubran las pechugas.
5. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 180° durante 15 minutos.
6. Cuando finalice el programa, saque las pechugas y déjelas templar. Córtelas en dados y mézclelas con la vinagreta y el melón.
7. Disponga el conjunto sobre unas hojas de lechuga.