

# Ensalada de pollo y choclo asado



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 15min , Número de porciones: 4

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/ensalada-de-pollo-y-choclo-asado>

## Preparación

Llevar una olla grande con agua a hervir. Añadir los choclos, cubrir y hervir por 8 minutos. Retirarlos del agua y dejar escurrir. Asar los choclos sobre una parrilla por todos los lados. Luego cortar los granos, colocarlos en un tazón y dejar enfriar en el refrigerador mientras se prepara el resto de los ingredientes. Para la ensalada: mezclar la lechuga, la espinaca, el pollo, el pimiento, el cebollín y el queso en un tazón grande. Agregue el maíz refrigerado. Para el aderezo: en un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo hasta que quede bien mezclado. Vierta la cantidad deseada en la ensaladera y mezclar. Reservar el aderezo restante para su uso posterior. Fuente: <http://www.seededatthetable.com/>

## Ingredientes

- 2 Choclos (mazorca)
- 4 hoja/s Lechuga lavada y picada
- 2 puñado/s Espinaca picados
- 1/2 taza/s Pollo cocido desmenuzado
- 1/2 Pimiento rojo picado
- 2 puñado/s Cebollín picado
- 1/4 taza/s Queso feta (opcional)
- 2/3 taza/s Yogurt blanco
- 2 cucharadita/s Mostaza Dijon
- 1 cucharadita/s Mermelada de duraznos
- 1 cucharada/s Aceto balsámico
- 2 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 Limón

## Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Vegetariana, Primavera, Verano, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Una cocinera experta, Ensalada

