



TAZÓN DE QUINOA CON POLLO

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 60 minutos

 Cena

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo sin hueso y sin piel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- El jugo de un limón
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de albahaca deshidratada
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de sazón de caldo de pollo
- 2 tazas de quinoa cocida
- 1 jitomate en cubos medianos
- 1/2 taza de chícharos
- 1 taza de brócoli cocido, en trozos
- 1/2 taza de queso panela La Villita en cubos medianos
- Perejil fresco para decorar

MODO DE PREPARACIÓN

Esta receta es ideal si quieres mantener la línea sin sacrificar el sabor, amiga.

Primero mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, las hierbas aromáticas, la miel y el sazónador y marina el pollo: refriféralo por lo menos 30 minutos para que se impregne del sabor.

Retira de la marinada y cocinar las pechugas de pollo en un sartén de teflón a fuego medio hasta que estén bien cocidas. Una vez tibias, corta en rebanadas y resévalas para el armado del plato.

Mientras, coloca en cada tazón un poco de quinoa cocida mezclada con los chícharos cocidos, agrega trozos de jitomate, el queso panela La Villita, y termina con un poco de pollo. Decora con un poco de perejil.

Fácil, ¿no?

 LaVillitaMX  @LaVillita