

Receta paleo: ensalada de brócoli y fruta con pollo a la plancha



Esta ensalada de brócoli y fruta con pollo a la plancha combina verduras crujientes, fruta dulce y una proteína templada en una receta que se siente fresca, pero lo bastante completa como para resolver una comida real.

Funciona especialmente bien cuando quieres algo más ligero sin acabar con un plato que parezca insuficiente. El contraste entre el brócoli, la fruta y el pollo a la plancha aporta variedad de textura y una sensación más equilibrada en conjunto.

Como reúne proteína con ingredientes frescos, puede encajar bien en una rutina de comidas más intencional y resulta fácil de preparar para el almuerzo o una cena sencilla.

Por qué funciona esta receta

Es una receta útil cuando buscas una ensalada con más estructura y capacidad de saciedad que un simple bol de hojas verdes. El pollo a la plancha le da cuerpo, mientras que la fruta suaviza las notas más intensas de la verdura y añade un dulzor natural.

También es una preparación flexible. Puedes ajustar la mezcla de fruta, cambiar el corte de pollo o simplificar la parte crujiente según lo que tengas disponible.

Preparación

Empieza preparando el brócoli para que mantenga cierta firmeza, pero resulte agradable al comer. Lava y corta la fruta en piezas pequeñas y regulares para que la ensalada quede bien repartida y no cargada en una sola zona.

Cocina el pollo hasta que quede bien dorado por fuera y completamente hecho por dentro. Déjalo reposar un momento antes de cortarlo para que conserve mejor sus jugos.

Dispón el brócoli, la fruta y el pollo en un bol grande o en una fuente de servicio. Añade el aliño al final para que la verdura y la fruta mantengan mejor su textura.

Sírvela fresca, a ser posible con el pollo todavía ligeramente templado. Ese contraste de temperatura ayuda a que la ensalada resulte más completa y redonda como plato principal.

URL de origen:

<https://vitaltrack.net/es/blog/receta-paleo-ensalada-de-brocoli-y-fruta-con-pollo-a-la-plancha/>

RECETA SALUDABLE

ENSALADA DE BRÓCOLI CON FRUTAS Y POLLO A LA PARRILLA PALEO

FRESCA, NUTRITIVA Y LLENA DE SABOR

Una ensalada paleo colorida y crujiente que combina brócoli fresco, frutas jugosas, frutos secos y pollo a la parrilla. Sin lácteos, sin granos y naturalmente deliciosa.



SIN GLUTEN



SIN LÁCTEOS
NI GRANOS



INGREDIENTES
REALES



ALTO EN
PROTEÍNA



BAJO EN
CARBOHIDRATOS



IDEAL PARA
TODA LA FAMILIA

INGREDIENTES

Rinde 4 porciones

PARA LA ENSALADA:



4 tazas de brócoli fresco cortado en floretes



1 manzana roja, cortada en cubos



1 taza de uvas rojas, cortadas a la mitad



½ taza de arándanos secos sin azúcar



½ taza de almendras crudas o tostadas



½ taza de nueces



¼ de cebolla morada, en rodajas finas (opcional)

PARA EL POLLO A LA PARRILLA:



2 pechugas de pollo



1 cda de aceite de oliva



1 diente de ajo, picado



1 cdta de orégano seco



Sal marina y pimienta negra al gusto

PARA EL ADEREZO:



3 cdas de aceite de oliva extra virgen



2 cdas de jugo de limón fresco



1 cdta de miel cruda (o sirope de arce)



1 cdta de mostaza Dijon



1 diente de ajo, picado



Sal marina y pimienta negra al gusto

CÓMO PREPARARLA

1



Prepara el pollo:

En un tazón, mezcla el aceite de oliva, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta. Unta las pechugas de pollo con la mezcla.

2



Cocina el pollo:

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo durante 5-6 minutos por lado o hasta que esté bien cocido (temperatura interna de 74 °C / 165 °F). Deja reposar y corta en tiras.

3



Prepara los vegetales y frutas:

Coloca el brócoli, la manzana, las uvas, los arándanos secos, las almendras, las nueces y la cebolla en un bowl grande.

4



Prepara el aderezo:

En un frasco o tazón pequeño, mezcla todos los ingredientes del aderezo y bate bien hasta integrar.

5



Adereza la ensalada:

Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para cubrir todos los ingredientes.

6



Añade el pollo:

Incorpora las tiras de pollo a la ensalada y mezcla ligeramente.

7



Ajusta y sirve:

Prueba y ajusta sal, pimienta o jugo de limón si es necesario. Sirve inmediatamente.

8



Disfruta:

Una ensalada fresca, crujiente y llena de nutrientes perfecta para cualquier ocasión.

CONSEJOS Y VARIACIONES



Puedes agregar aguacate en cubos para más cremosidad.



Sustituye las nueces por pecanas o semillas de calabaza.



Puedes usar mostos de pollo deshuesados para más jugosidad.



Mejora el sabor dejando reposar la ensalada 15 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción aprox.)

⚡	Calorías	420 kcal
🍗	Proteína	34 g
🔥	Grasas saludables	28 g
🍌	Carbohidratos netos	18 g
🌿	Fibra	6 g

*Los valores son aproximados y pueden variar según los ingredientes utilizados.

¿POR QUÉ TE ENCANTARÁ?



Rica en proteínas y fibra para mantenerte satisfecho.



Ingredientes reales y naturales, sin procesados.



Baja en carbohidratos y apta para paleo.



Perfecta para almuerzos ligeros o cenas saludables.

IDEAL PARA:

- ✓ Alimentación paleo
- ✓ Control de peso
- ✓ Comidas antiinflamatorias
- ✓ Meal prep saludable
- ✓ Toda la familia



Esta ensalada de brócoli con frutas y pollo a la parrilla paleo es la combinación perfecta de nutrientes, sabor y textura. ¡Una opción saludable que nutre tu cuerpo y deleita tu paladar!



VITALTRACK
AWARENESS • CONTROL • ACTION