

Ensalada China de Pollo y Col en Salsa de Cacahuete

Ingredientes

- 1/3 taza de vinagre de arroz
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- ¼ taza de salsa Thai de cacahuete
- 1/2 cabeza de col (repollo napa (*napa cabbage*)), cortada en rebanadas pequeñas
- ½ taza de zanahoria rallada
- 4 cebollines, corte el rabo y su cebollita en rodajas finas
- 1 pollo rostizado entero, frío y desmenuzado (aprox. de 4 tazas)
- 1/2 cucharada de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí negras (semillas de sesámo)
- 2 cebollines en rodajas finas

Preparación

Mezcle el vinagre de vino de arroz, el aceite de oliva, el aceite de sésamo y la salsa de cacahuete en un recipiente mediano; una vez hecho esto, déjelo a un lado. Mezcle el repollo, la zanahoria rallada, 4 cebollines en rodajas finas y el pollo en un recipiente grande. Vierta el aderezo de la salsa de cacahuete sobre la ensalada de col y mezcle hasta que todos los ingredientes estén incorporados. Sazone la ensalada con pimienta negra recién molida y espolvoree las semillas de ajonjolí negras y las rodajas de los 2 cebollines. Divida la ensalada en 6 platos; sirva.

Información Nutricional

Calorías por porción:	302	Carbohidratos por porción:	7 mg
Grasa por porción:	16 g	Fibra por porción:	2 mg
Grasa saturada por porción:	3 g	Colesterol por porción:	79 mg
Grasa monosaturada por porción:	9 g	Hierro por porción:	2 g
Grasas poliinsaturadas por porción:	3 mg	Sodio por porción:	275 mg
Proteínas por porción:	31 g	Calcio por porción:	68 mg