

Pollo marinado con manzana y perejil

acompañado de cuscús con vinagreta cítrica

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

13



Pechuga de pollo troceada



Cuscús



Limón



Caldo vegetal



Pimentón ahumado



Comino en polvo



Cilantro en polvo



Manzana



Especias italianas



Perejil

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, orégano.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, bol grande, jarra medidora, sartén mediana, pelador, papel film, cazo, bol pequeño, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Limón	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Cilantro en polvo	1 sobre	2 sobres
Manzana	1 unidad	2 unidades
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Agua	150 ml	300 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	343 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2582/ 617	753/ 180
Grasas (g)	2,9	0,8
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,2
Carbohidratos (g)	71,5	20,8
de los cuales azúcares (g)	11,8	3,4
Proteínas (g)	36,5	10,6
Sal (g)	1,3	0,4

Alérgenos

9) Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

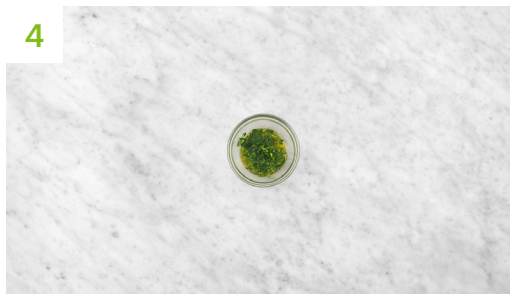
¡Recíclame!



Prepara las frutas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **manzana**, córtala por la mitad y retira el corazón. Corta en dados de 1-2 cm. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p), luego, corta el **limón** por la mitad.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior y amarilla de la piel, sin llegar a la parte blanca.



Prepara la vinagreta

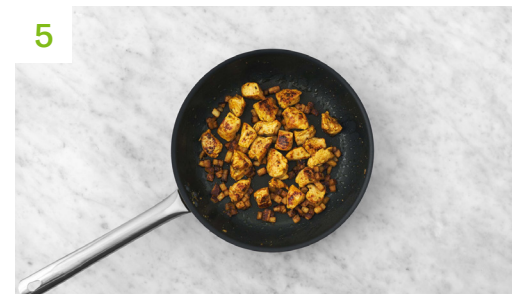
Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). En un bol pequeño, agrega **zumo de limón** y **ralladura de limón** al gusto, la mitad del **perejil** picado y un chorrito generoso de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien con ayuda de unas varillas.



Marina el pollo

En un bol grande, agrega la **manzana**, el **pollo**, el **pimentón ahumado**, el **cilantro** en polvo, el **comino**, el zumo de medio **limón** (doble para 4p) y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien. Tapa el bol con papel film y reserva en la nevera hasta el paso 5.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



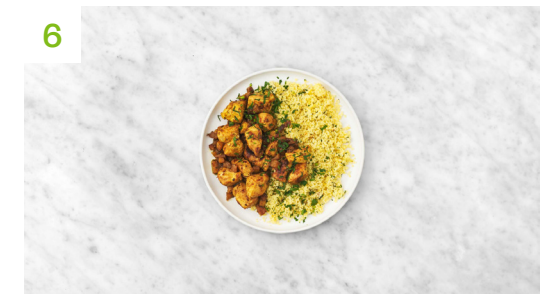
Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega el **pollo**, la **manzana** y el **marinado** y cocina 6-8 min, hasta que el **pollo** quede dorado y bien cocinado en el interior. Remueve con frecuencia para que se cocine de manera uniforme. Prueba y **salpimienta** al gusto.



Cocina el cuscús

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús**, las **especies italianas** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Seguidamente, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el **caldo** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



Emplata y disfruta

En el bol del **cuscús**, agrega la **vinagreta de limón y perejil** y remueve bien. Sirve el **cuscús** a un lado de los platos y coloca el **pollo** marinado con **manzana** al otro lado. Cubre el plato con el **perejil** restante al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

