

# Ensalada estilo Waldorf

con pollo, bacon crujiente y aderezo de mayonesa de mostaza

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero  
Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

11



Cogollos de lechuga



Muslos de pollo troceados



Manzana



Mayonesa



Bacon



Ajo tierno



Judías verdes



Mostaza



Nueces peladas



Patatas baby

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, sartén mediana, bol para mezclar, cazo, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Mayonesa <b>8) 9)</b>	2 sobres	4 sobres
Bacon*	100 gramos	200 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Mostaza <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Nueces peladas <b>2) 60) 62) 72)</b>	10 gramos	20 gramos
Patatas baby	320 gramos	640 gramos

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	605 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2602/622	430/103
Grasas (g)	34,3	5,7
de las cuales saturadas (g)	7,7	1,3
Carbohidratos (g)	41,0	6,8
de los cuales azúcares (g)	11,3	1,9
Proteínas (g)	37,5	6,2
Sal (g)	0,7	0,1

## Alérgenos

**2)** Fruto secos **8)** Huevo **9)** Mostaza.

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

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



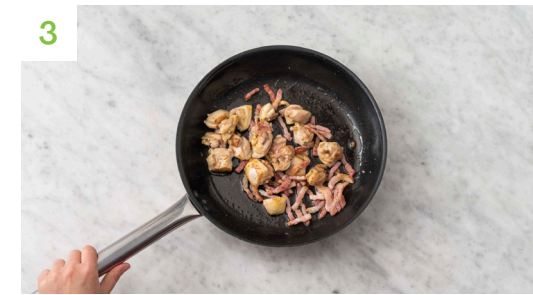
## Prepara los ingredientes

Pon a hervir un cazo con suficiente **agua** como para cubrir las **patatas** y añade una pizca de **sal**. Corta las **patatas** en dados de 2 cm. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. Corta las **nueces** en trozos grandes. Corta la mitad del **bacon** (doble para 4p) en tiras finas de 2-3 cm.



## Hierve los vegetales

Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega las **patatas** y cocina 15-20 min, hasta que estén tiernas. Cuando le queden 5 min a las **patatas**, agrega las **judías verdes** y cuece los 5 min restantes. Cuando los **vegetales** estén cocinados, escúrrelos con ayuda de un colador y reserva.



## Cocina el pollo y el bacon

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego fuerte. Una vez caliente, agrega los **muslos de pollo troceados** y el **bacon** en tiras. Cocina 8-10 min o hasta que todo esté dorado.

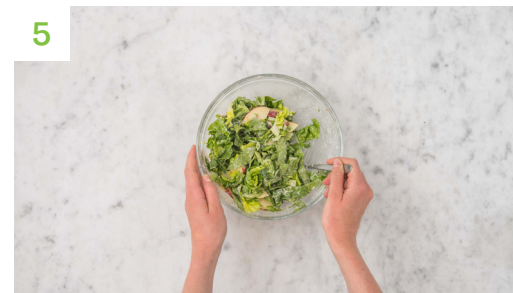
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

**CONSEJO:** El pollo está cocido cuando no está rosado en el medio.



## Elabora la salsa y combina

En un bol pequeño, añade la **mayonesa** y la **mostaza**. **Salpimienta** y mezcla para que se cree una **salsa** homogénea. En un bol grande, agrega las **patatas**, las **judías verdes** y la mitad de la **mayonesa de mostaza**. Mezcla bien para que los **vegetales** queden bien cubiertos por la **salsa**.



## Prepara y adereza la ensalada

Corta los **cogollos de lechuga** en rodajas finas. Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón, luego, corta cada mitad en rodajas finas. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas. En un bol grande, añade la **lechuga**, la **manzana** y el **ajo tierno**. Agrega la **mayonesa de mostaza** restante y mezcla para que la **ensalada** quede bien aderezada.



## Emplata y disfruta

Divide la **ensalada** de **lechuga** y **manzana** entre platos y cubre con las **patatas** y **judías** aderezadas. Encima, sirve el **pollo** y el **bacon** y, por último, espolvorea con las **nueces** picadas.

## ¡Que aproveche!