

Ensalada de Pollo Crujiente



Hace: 5 porciones

Costo total: \$\$\$\$

Este plato principal es una combinación de pollo, verduras y frutas. Disfrútelo como ensalada fría o como relleno de un abundante sándwich o rollito (wrap).

Ingredientes

- 2 tazas pollo cocido en trozos
- 1/2 taza apio
- 1/4 taza pimiento verde
- 1/4 cebolla
- 1/2 pepino
- 1/2 taza uvas
- 1 manzana pequeña rebanada (con la monda)
- 1/4 taza yogurt natural

Preparación

1. Utilice pollo que le haya sobrado de una comida anterior, o hierva 2 tazas de pollo en trozos.
2. Pique el apio.
3. Pique el pimiento verde.
4. Pele y pique 1/4 de una cebolla.
5. Pele y pique la mitad de un pepino.
6. Pique la manzana. No importa que tenga cascara.

7. Corte las uvas por mitad.

8. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle bien.

Notas

Sirva sobre hojas de lechuga, galletitas saladas, o pan.

Origen:

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network

Website Recipes

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción 3/4 taza
ensalada preparada, 1/5 de la receta (156g)

Nutrientes Cantidad

Calorías	123
Grasa Total	2 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	53 mg
Sodio	284 mg
Total Carbohidrato	8 g
Fibra Dietética	1 g
Azúcares Total	6 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	17 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	38 mg
Hierro	0 mg
Potasio	354 mg

N/A - los datos no están disponibles

MiPlato Grupos de Alimentos



 Frutas	1/4 tazas
 Vegetales	1/4 tazas
 Proteína	2 onzas