

Ensalada de Pollo Crujiente

Rinde 5 porciones

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

Instrucciones

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.

Precio

Por receta: \$4.03

Por servido: \$0.80

Fuente

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network
Website Recipes

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3/4 taza
ensalada preparada, 1/5 de receta
(156g)

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración

Calorías 140 **Calorías de Grasa 40**

% Valor Diario*

Grasa Total 4.5g **7%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 50mg **17%**

Sodio 65mg **3%**

Carbohidrato Total 8g **3%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares 6g

Proteínas 17g

Vitamina A 4% • Vitamina C 15%

Calcio 4% • Hierro 4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

		Calorías 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4