

Ensalada de Pollo y Arándanos

Rinde 4 porciones
Tamaño de servicio 1/4 de receta

Ingredientes

Instrucciones

1. Revuelva el pollo, arándanos, y almendras con la vinagreta.
2. Sirva sobre un lecho de hojas de lechuga.

Precio

Por receta: \$7.04
 Por servicio: \$1.76

Fuente

USDA Food and Nutrition Service, Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs
 Food Distribution Service

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta
 (285g)
 Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías	290
Calorías de Grasa	45
% Valor Diario*	
Grasa Total	5g 8%
Grasa Saturada	1g 5%
Grasa Trans	0g
Colesterol	70mg 23%
Sodio	80mg 3%
Carbohidrato Total	34g 11%
Fibra Dietética	4g 16%
Azúcares	27g
Proteínas	28g
Vitamina A	15%
Vitamina C	6%
Calcio	4%
Hierro	10%
*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