

# Ensalada de Pollo para Cualquier Día de Excursión



Hace: 6 porciones

Costo total: \$\$\$\$

Cebolla y pepinillo encurtido le dan vida a esta ensalada de pollo tradicional.

## Ingredientes

- 2 1/2 tazas pechuga de pollo cocinado y cortado en cubos
- 1/2 taza apio picado
- 1/4 taza cebolla picada
- 3 paquetes curtido de pepino
- 1/2 taza mayonesa baja en grasa

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes.
2. Refrigerar hasta que este listo para servir.
3. Una vez fuera del refrigerador, consumase dentro de uno o dos días. Ensalada de pollo no se congela bien.

Como Usarlo:

1. Prepare bocadillos de ensalada de pollo.
2. Prepare una ensalada de pasta, combinándolo con 2 tazas de pasta cocinada.
3. Los niños lo disfrutarán en un barco de tomate o pepino.

Origen:

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program

# Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/6 de la receta (98g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
<b>Grasa Total</b>	<b>7 g</b>
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	58 mg
<b>Sodio</b>	<b>497 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>5 g</b>
Fibra Dietética	0 g
Azúcares Total	3 g
Azúcares Añadidos Incluidos	2 g
<b>Proteínas</b>	<b>17 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	10 mg
Hierro	0 mg
Potasio	246 mg

N/A - los datos no están disponibles

# MiPlato Grupos de Alimentos



 Vegetales

1/4 tazas

 Proteína

2 onzas