

Ensalada de Pollo Crujiente

5 porciones

- 1 lata (de 12 oz) de pollo sin huesos
- 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



1. Uti lice 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, galleti tas saladas, o pan.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 porción (177g)	
Raciones por Envase5	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 160	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 4g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 55mg	
Sodio 200mg	
Carbohidrato Total 12g	
Fibra Dietética 1g	
Azúcares 9g	
Proteínas 20g	
Vitamina D 0mg	Potasio 260mg
Calcio 38mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Source:

Adapted from MyPlate, USDA - Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes



Este material se basa en el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP), apoyado por el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en esta publicación son del autor o los autores y no reflejan necesariamente la opinión del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.



Ensalada de Pollo Crujiente

5 porciones

- 1 lata (de 12 oz) de pollo sin huesos
- 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



1. Uti lice 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, galleti tas saladas, o pan.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 porción (177g)	
Raciones por Envase5	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 160	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 4g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 55mg	
Sodio 200mg	
Carbohidrato Total 12g	
Fibra Dietética 1g	
Azúcares 9g	
Proteínas 20g	
Vitamina D 0mg	Potasio 260mg
Calcio 38mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Source:

Adapted from MyPlate, USDA - Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes



Este material se basa en el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP), apoyado por el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en esta publicación son del autor o los autores y no reflejan necesariamente la opinión del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.

