

ENSALADA DE POLLO Y MANZANA



BeHealthyPA.org

ENSALADA DE POLLO Y MANZANA

PORCIONES: 6 | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2/3 TAZA

★ **Calorías:** 230 **Grasa Total:** 9g **Grasa Saturada:** 2g **Sodio:** 280mg **Carbhidrato:** 9g **Fibra dietética:** 1g **Proteína:** 4g

INGREDIENTES

- 1 lata de pollo de 10 onzas, escurrida (o 1 pechuga de pollo sin piel; o 6 muslos sin piel; o 2 piernas, cocidas y picadas)
- 3 cucharadas de mayonesa (o yogur natural)
- 1 cucharada de miel (o jarabe de mesa)
- 1 taza de manzanas, cortadas en trozos de 1/4 de pulgada
- 1/8 a 1/4 taza de cebolla, cortada en trozos de 1/4 de pulgada
- 2 cucharadas de pasas
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

En un tazón grande, combine todos los ingredientes. Mezcle bien.

Nota: Disfrute la ensalada de pollo en un sándwich o en un burrito de lechuga.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (DHS). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Receta adaptada de ChooseMyPlate

Mayo 2020

