

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 **Carbohidrato:** 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.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

