Ensalada de Pollo y Frutas Crujiente

Hace 6 porciones • Tamaño de la Porción: 1 taza

INGREDIENTES:

- 2 tazas de pollo cocido y troceado
- 2 manzanas troceadas
- 1 de taza trozos de piña, drenados
- ½ de taza apio, troceado
- ¼ de taza yogur de vainilla o sin sabor (plain)
- ¼ de taza nueces picadas, opcional

DIRECCIONES:

1. Mezcle todo los ingredientes y enfríe por lo menos una hora antes de servir.
2. Decore con pasas si así lo desea.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

130 calorías; 2g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 40mg de colesterol;45mg de sodio; 14g de carbohidrato; 2g de fibra;15g de proteína;2% Valor Diario de vitamina A; 10% Valor Diario de vitamina C; 4% Valor Diario de calcio; 4% Valor Diario de hierro.

SNAP
Putting Healthy Food Within Reach
USDA Supplemental Nutrition Assistance Program

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental del USDA –SNAP (siglas en ingles).