



Ensalada de Manzana y Pollo

INGREDIENTES:

- 2 manzanas rojas
- 2 tallos de apio, troceados
- 2 tazas (troceadas) de pollo, cocido
- ¼ taza de yogur Griego natural, sin grasa
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de mayonesa "light"
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida
- 18 hojas de lechuga

DIRECCIONES:

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes, excepto la lechuga.
2. Para servirla, coloque 3 hojas de lechuga en platos de comida, luego eche por encima 1 taza de la ensalada de manzana y pollo.



Datos Nutricionales	
6 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 taza (211g)
Cantidad por porción	
Calorías	240
% Valor Diario*	
Total de Grasa 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 35mg	12%
Sodio 250mg	11%
Total de Carbohidratos 12g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Total de Azúcares 35g	
Incluye 5g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 17g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 63mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 696mg	15%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Ensalada de Manzana y Pollo

Pan integral

Leche

COSTO

\$6.42 por receta

\$1.07 por porción

Fuente: United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscookin