

COMA BIEN PARA JUGAR DURO



RECETA WRAP DE ENSALADA DE POLLO CON MANZANA

- 1 manzana mediana, cortada en cubitos
- 1 tallo de apio, en pedacitos
- 1 taza de pollo cocido, en pedacitos o desmenuzado.
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de yogur griego sin sabor y sin grasa
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra molida
- 3 tortillas integrales
- 3 hojas de lechuga romaine
- lechuga rallada de su elección.

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando por al menos 20 segundos.
2. Enjuague todos los productos frescos con agua fría en un colador. Frote el apio y las manzanas con un cepillo para verduras.

3. En un tazón mediano, agregue la manzana, apio, pollo, pasas, mayonesa, sal y la pimienta. Use una espátula para combinar todo de manera uniforme.
4. Divida la mezcla en 3 wraps de tortilla, cubra cada una con lechuga y enrrolle. ¡Disfrútele!
5. Guarde las sobras en un recipiente con tapa en el refrigerador durante 3 a 4 días.

Hace 3 porciones
Tamaño de la porción:
1 wrap de ensalada de pollo

Datos nutricionales por porción: 320 calorías; 8g total de grasa; 2.5g de grasa saturada; 0 g grasa trans; 45mg de colesterol; 430mg de sodio; 40g de carbohidratos, 6g de fibra; 19g total de azúcares; 1g de azúcares añadidas; 21g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio.

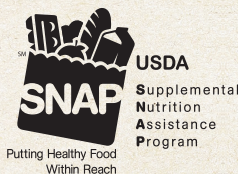
Fuente: Adaptado de NEP's Apple and Chicken Salad recipe

¡ES SNAP!

El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP en inglés), anteriormente conocido como el Programa de Cupones de Comida, provee asistencia nutricional en los hogares elegibles para cubrir una porción del presupuesto para alimentos del hogar. Si usted tiene dificultad para comprar los alimentos nutritivos que su familia necesita, considere SNAP.

Para asistencia, llame libre de costo al:
1-855-306-8959 (8 a.m.-4:30 p.m.)

Para más información, visite la página del web: benefind.ky.gov



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Inglés. Esta institución brinda igualdad de oportunidades.




PlanEatMove.com



[Facebook.com/KYNEP](https://www.facebook.com/KYNEP)



[YouTube.com/UKKYNEP](https://www.youtube.com/UKKYNEP)

 **Cooperative
Extension Service**

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.