

Ensalada De Manzana Y Pollo

Una mezcla deliciosamente equilibrada de manzanas crujientes, apio, pasas, pechuga de pollo y aderezo a base de yogur griego, servida sobre una cama de lechuga.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Fuente: myplate.gov

Ingredientes

- 2 manzanas rojas (como Cameo o Fuji Apples)
- 2 tallos de apio (cortados en cubitos)
- 2 pechugas de pollo (sin piel, cocidas, cortadas en cubitos, aproximadamente 2 tazas)
- 1/4 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de mayonesa
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 16 hojas de lechuga (Bibb, romana, hoja verde o roja)

Pasos

1. Corta las manzanas en cuartos; quitar el corazón y picar.
2. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes, excepto la lechuga.
3. Para servir, coloque la lechuga en platos para servir y cubra con la ensalada de manzana y pollo.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	290
Grasa total:	8 g
Grasas saturadas:	2 g
Colesterol:	65 mg
Sodio:	330 mg
Carbohidratos totales:	34 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcar total:	12 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	25 g

Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazón para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Descorazonador de manzanas

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$14.47

Costo promedio/porción: \$3.62

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Manzana roja



Añadir 1 al carrito
Apio



Añadir 1 al carrito
Pechuga De Pollo (2)



Añadir 1 al carrito
Yogur griego, 6 oz. (simple sin grasa)



Añadir 1 al carrito
Pasas



Añadir 1 al carrito
Lechuga

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos para la planificación del menú semanal:

- Cuando esté planeando una cena con pollo, cocine la pechuga de pollo adicional y refrigérela para usarla más adelante en otras recetas.
- Intente servir con 1 rebanada de pan rústico integral.
- Se puede utilizar yogur natural sin grasa o mayonesa ligera en lugar del yogur griego.