

Ensalada Mediterránea de Pollo y Frijoles Blancos

Esta refrescante ensalada comienza con pollo cocido, frijoles blancos, pepino y cebolla con un poco de jugo de limón fresco, aceite y condimentos.

Rinde: 4 porciones

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU., receta Choose MyPlate/Ensalada mediterránea de pollo y frijoles blancos



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido sin piel (cortado en cubos de 1/2 pulgada)
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles blancos bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- 1 pepino pelado y cortado en trozos de 1/2 pulgada
- 1/4 cebolla roja o blanca (pelada y picada en trozos de 1/2 pulgada)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 cucharada de hojas secas de albahaca o perejil
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Pasos

1. Ponga todo en el tazón y mezcle suavemente.
2. Sirva enseguida, o cúbralo y refrigérelo hasta por 2 días.



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	297
Grasa total:	11 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	32 mg
Sodio:	288 mg
Carbohidratos totales:	31 g
Fibra dietética:	8 g
Azúcares totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	20 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	138 mg
Hierro	6 mg
Potasio	820 mg

Utensilios Necesarios

- Tazón grande
- Cuchara o pinzas de cocina para mezclar la ensalada
- Tazón o plato para servir
- Tenedor



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.77

Costo promedio/porción: \$2.19

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 1 al carrito
Muslos de pollo sin hueso ni piel, 1 lb



Añadir 1 al carrito
Frijoles blancos bajos en sodio, lata de 15.5 oz



Añadir 1 al carrito
Pepino, 1 unidad



Añadir 1 al carrito
Cebolla roja, 1 unidad



Añadir 2 al carrito
Limón, 1 unidad



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.