

Ensalada de Arroz con Pollo

Agregue verduras frescas y condimentos a las sobras de pollo que han sido manipuladas adecuadamente y al arroz para obtener una ensalada rápida y deliciosa.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: MyPlate.gov

Ingredientes

- 4 tazas de lechuga
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 tazas de pechuga de pollo asado sin piel
- 1 tomate cortado en cubitos
- 1 pimiento verde cortado en cubitos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 limón exprimido
- 2 cucharaditas de vinagre
- Salsa picante (opcional)
- Mezcla de hierbas italianas
- Pimienta negra al gusto (opcional)

Pasos

1. Mezcle todos los ingredientes en una tazón para mezclar grande.
2. Utilice sus preferencias de gusto personales para determinar las cantidades de condimentos.
3. Sirva inmediatamente. Esta ensalada queda deliciosa cuando se sirve en un plato grande con algunos condimentos espolvoreados por encima.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Tazón para mezclar
- Sartén
- Cucharas medidoras
- Bandeja para hornear



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 2 tazas

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías: | 274 |
| Grasa total: | 7 g |
| Grasa saturada: | 1 g |
| Colesterol: | 68 mg |
| Sodio: | 356 mg |
| Carbohidratos totales: | 27 g |
| Fibra dietética: | 3 g |
| Azúcares totales: | 3 g |
| Azúcares añadidos: | 0 g |
| Proteína | 25 g |
| Vitamina D | 0 mcg |
| Calcio | 42 mg |
| Hierro | 2 mg |
| Potasio | 593 mg |

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.99

Costo promedio/porción: \$2.74

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
Lechuga



Añadir 1 al carrito
Pimiento



Añadir 1 al carrito
Pechugas de pollo deshuesadas y
sin piel, 1 libra



Añadir 1 al carrito
Vinagre



Añadir 1 al carrito
Tomates



Añadir 1 al carrito
Limón

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Cocina

- Pruébalo con su salsa favorita en lugar de salsa picante.
- El aguacate maduro en rodajas es un excelente complemento para esta ensalada.
- El pollo asado puede ser una opción excelente y fácil para muchas comidas que requieren pollo cocido. Solo asegúrese de manipularlo y refrigerarlo adecuadamente.

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.