

# Ensalada de Pollo Crujiente

Sirve: 5 porciones

## Ingredientes

- 2 tazas pollo cocido en trozos
- 1/2 taza apio
- 1/4 taza pimiento verde
- 1/4 cebolla
- 1/2 pepino
- 1/2 taza uvas
- 1 manzana pequeña rebanada (con la monda)
- 1/4 taza yogurt natural

## Preparación




1. Utilice pollo que le haya sobrado de una comida anterior, o hierva 2 tazas de pollo en trozos.
2. Pique el apio.
3. Pique el pimiento verde.
4. Pele y pique 1/4 de una cebolla.
5. Pele y pique la mitad de un pepino.
6. Pique la manzana. No importa que tenga cascara.
7. Corte las uvas por mitad.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>125</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	46 mg
<b>Sodio</b>	<b>232 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>8 g</b>
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>18 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	295 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

8. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande.  
Mezcle bien.

**Notas:** Sirva sobre hojas de lechuga, galletitas saladas, o pan.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes