

MARZO: Ensalada de pollo de manzana verde •

Porciones: 6 tiempo de preparación: 25 MINS tiempo TOTAL: 25 min



Ingredientes:

Taza de mayonesa 1/3
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada mostaza de Dijon
2 cocido sin piel / sin hueso Pechugas de pollo,
cortada en cubos (un generoso 2 tazas)
2 tallos de apio pequeño, cortados en dados pequeños
1/2 cebolla roja, cortada en dados muy pequeños
1/2 manzana verde, quitado el corazón y cortar en dados medianos
Corinto de la taza 1/3 (se pueden sustituir las pasas de uva)
Sal y pimienta, si se desea

Indicaciones:

En un bol grande, batir la mayonesa, vinagre y mostaza de Dijon para formar el aderezo.
Añadir a la taza: pollo, apio, cebolla, manzanas y pasas de Corinto.
Mezcle todo, probar y ajustar los condimentos si se desea.
Enfriar antes de servir.
Esto hace la ensalada de pollo de aproximadamente 1 cuarto de galón.

TAMAÑO POR PORCIÓN: CALORÍAS DE 1/6: 188 GRASA: GRASA 11 G SATURADA: 1 G DE
GRASA TRANS: 0 HIDRATOS DE CARBONO: 10 G DE AZÚCAR: 7 G SODIO: 163 MG FIBRA: 1
G PROTEÍNA: 12 G COLESTEROL: 39 MG

.....cut aqui.....



INICIO ENCUESTA: llenar y devolver esta encuesta a su maestra.

1. ¿Sus niños ayudan a preparar esta receta?

(circule uno) SÍ NO

2. ¿Su familia disfruta de preparación receta de este mes?

SÍ NO

3. ¿Es la primera vez que los miembros de su familia han tratado de esta verdura / fruta?

SÍ NO

4. ¿Los miembros de su familia a aprender nuevos hechos o información sobre la fruta o verdura de este mes?

SÍ NO

5. ¿Su familia como elemento destacado de este mes?

SÍ NO