

De marzo de: Pollo ensalada de manzana verde

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINS TIEMPO TOTAL: 25 MINS SIRVE: 6

Ingredientes:

Taza de mayonesa $\frac{1}{3}$
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada mostaza de Dijon
2 cocina pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortado en dados (un generoso 2 tazas)
2 tallos de apio pequeño, cortados en dados pequeños
1/2 cebolla roja, cortada en dados muy pequeños
 $\frac{1}{2}$ manzana verde, quitado el corazón y cortar en dados medianos
Corinto de la taza $\frac{1}{3}$ (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 $\frac{1}{4}$: 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



De marzo de: Pollo ensalada de manzana verde

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINS TIEMPO TOTAL: 25 MINS SIRVE: 6

Ingredientes:

Taza de mayonesa $\frac{1}{3}$
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada mostaza de Dijon
2 cocina pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortado en dados (un generoso 2 tazas)
2 tallos de apio pequeño, cortados en dados pequeños
1/2 cebolla roja, cortada en dados muy pequeños
 $\frac{1}{2}$ manzana verde, quitado el corazón y cortar en dados medianos
Corinto de la taza $\frac{1}{3}$ (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 $\frac{1}{4}$: 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

