

Ensalada de Pollo Sencilla

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 2 latas (10 onzas) de pollo enlatado en agua, escurridas
- 5 tallos de apio, lavados y picados
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ taza de mayonesa ligera
- ¼ taza de uvas, lavadas y cortadas a la mitad
- Pimienta a gusto

DIRECCIONES:

1. Escurre el pollo enlatado
2. Añade el pollo, la cebolla y el apio al tazón grande. Mezcla.
3. Añade el ajo en polvo, las uvas y la mayonesa en el mismo tazón.
4. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Añade la pimienta a gusto.
5. Disfruta en un plato o en pan integral.

CONSEJO PARA LA RECETA:

- También puedes utilizar sobrantes o pollo fresco en lugar de pollo enlatado.
- También puedes utilizar el yogur sin grasa en lugar de mayonesa.
- Guarda en el refrigerador por 5-7 días.



DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Calorías	164
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	62 mg
Sodio	332 mg
Carbohidrato total	4 g
Fibra	0 g
Azúcar	2 g
Incluye 1 g de azúcar agregado	
Proteína	20 g
Fósforo	122 mg
Potasio	200 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Tazón grande para mezclar
- Cuchara
- Abrelatas
- Cuchillo
- Tabla de cortar