

# Tazas devertidas de ensalada de pollo con frutas

**Tiempo de preparación :** 15 minutos

**Sirve:** 6 Porciones

Esta ensalada de pollo, servida en simpáticas tazas de lechuga, ayuda a que sea divertido comer frutas y vegetales de verano.

## Ingredientes

- 1 lata de 10 onzas de carne blanca de pollo
- 1/2 taza de fresas, en trozos
- 1/2 taza de espinaca fresca, picada
- 1/4 taza de cebolla de verdeo, en rebanadas finas
- 1/4 taza de crema agria sin grasa
- 4 cucharaditas de mostaza amarilla
- 2 cucharaditas de hojas de orégano seco, o hierba de eneldo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 12 hojas pequeñas de lechugas romana o Bibb

## Preparación

1. Escurre el pollo enlatado.
2. En un recipiente mediano, mezcla el pollo, las fresas, la espinaca y las cebollas verdes.
3. En un recipiente pequeño, mezcla la crema agria, mostaza amarilla, orégano o eneldo y pimienta negra.
4. Suavemente incorpora el aderezo en la mezcla de pollo.
5. Mide 1/4 de taza de ensalada de pollo y colócala en cada hoja de lechuga.



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorías	58	
Grasa total	2 g	
Proteínas	7 g	
Carbohidrato	4 g	
Fibra dietética	1 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	121 mg	

\*Los Porcentajes de Valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## MiPlato Grupos de Alimentos

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

## Notas

- Considera agregar arándano, durazno en trozos o uva cortadas por la mitad para una ensalada de pollo con más frutas.
- En lugar de servir en tazas de lechuga, sirve sobre 1 1/2 taza de vegetales de hoja verde como lechuga romana o espinaca picada para hacer una ensalada.

### **Muestras para la demostración de alimentos:**

Ofrece 1/8 de taza de ensalada de pollo y 1/4 de una hoja de lechuga en tazas pequeñas. Dale un tenedor. Rinde 24 muestras.

Summer Food Moves