

# Sándwich de ensalada de pollo y manzana

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**1/4 libra** pollo cocido, desmenuzado

**1 taza** apio picado (un tallo)

**1/2 taza** manzana picada (una manzana)

**1/3 taza** mayonesa "light" o baja en grasa

**1** jugo de limón

**1 paquete** pasas (caja pequeña, de 1,5 onzas)

**8 rebanadas** pan de trigo integral

**1 taza** nueces picadas (opcional)

## Preparación

Puede sustituir aproximadamente 3 cucharadas de jugo de limón con el jugo de 1 limón fresco.

Se sugiere servir los sándwiches con lechuga y tomate.

## Notas

Puede sustituir aproximadamente 3 cucharadas de jugo de limón con el jugo de 1 limón fresco.

Se sugiere servir los sándwiches con lechuga y tomate.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>354</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	63 mg
<b>Sodio</b>	<b>660 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>41 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares Añadidas incluidas	4 g
<b>Proteínas</b>	<b>29 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	89 mg
Hierro	2 mg
Potasio	512 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

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