Ensalada de Arroz con Pollo

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

4 tazas lechuga

2 tazas arroz integral, cocido

2 tazas pechuga de pollo rostizada sin pellejo

1 tomate sin corazón y cortado en trozos

1 pimiento verde sin corazón y cortado en trozos

1 cucharada aceite de oliva

El zumo de un limón

2 cucharadas vinagre de sabor

Unas gotas de salsa picante (opcional)

Mezcla de sazón Italiano y pimienta negra al gusto (opcional)

Preparación

1. Revuelva todos los ingredientes en un tazón grande para ensaladas.

2. Guíese por sus preferencias personales para determinar la cantidad de especias y sazón.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**271**
Grasa total	**7 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	57 mg
Sodio	**281 mg**
Total de Carbohidrato	**28 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**24 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	37 mg
Hierro	2 mg
Potasio	436 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

3. Sirva inmediatamente. Esta ensalada se ve muy bien cuando se sirve en un plato grande con un poco de las especias arriba.

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II