

Pollo, Arroz y Ensalada de Frutas

Sirve: 3 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** arroz blanco o integral, cocido
- 2 **cucharaditas** perejil deshidratado o 2 cucharadas de perejil fresco, finamente picado
- 1/2 **cucharadita** pimienta negra molida
- 1/4 **clavo** ajo finamente picado
- 1 **cucharada** aderezo estilo Ranch, sin grasa
- 2 **cucharadas** mayonesa, sin grasa
- 1 **taza** manzana o melón cortado en trozos
- 1/3 **taza** mitades de uvas rojas o moradas cortadas en trozos
- 1/2 **taza** apio picado
- 1 1/4 **pollo**, cocido – cortado en pedazos pequeños
- 6 **hojas** de lechuga

Preparación

1. Lave sus manos y su espacio de trabajo.
2. Si no está utilizando arroz que le sobra de una comida anterior, cocínelo de acuerdo a las instrucciones del paquete sin agregar sal. Enfríe.
3. En un tazón, mezcle el perejil, pimienta negra, ajo,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	230
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	50 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	10
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	21 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

aderezo, y mayonesa.

4. Agregue el arroz dejado enfriar, manzanas, uvas, apio y pollo. Revuelva lentamente.

5. Sirva sobre hojas de lechuga fresca, si así lo desea.

6. Cubra y refrigere lo que sobre 2 horas después de preparado.

Nota: Puede pedirle a un niño que lave la fruta y quite las semillas.

Notas

Kansas State University Research and Extension, Fix it Fresh! Recipe Series