

Enrollados de Pollo Hawaiano Crujiente

Tiempo de preparación : 20 minutos

Sirve: 6 Porciones

Este plato principal, muy atractivo, combina pollo sazonado, piñas dulces y vegetales rallados crujientes, y rociado con un delicioso aderezo de semillas de amapola, y todo envuelto en una tortilla integral caliente.

Ingredientes

- 1/4 taza** mayonesa baja en grasa
- 1/8 taza** vinagre blanco
- 1/4 taza** azúcar
- 1 cucharadita** semillas de amapola
- 1 1/2 cucharaditas** ajo en polvo
- 1 1/2 cucharaditas** cebolla en polvo
- 1 1/2 tazas** chile en polvo
- 2 tazas** brócoli fresco, rallado
- 1 1/2 tazas** zanahorias frescas, peladas y ralladas
- 1/4 taza** piñas trituradas enlatadas, en 100% jugo, escurridas
- 1 taza** espinaca tierna fresca, picada
- 3 tazas** pollo cocido cortado en cubos de 1/2" (12 oz)
- 6** tortillas integrales de 10"

Preparación

1. En un tazón pequeño combine la mayonesa, el vinagre, la azúcar, semillas de amapola, ajo en polvo, cebolla en polvo y el chile en polvo para el aderezo. Mezcle bien, cúbralo y refrigérela.
2. Combine el brócoli, zanahorias, piña y espinaca en un tazón grande. Una el aderezo y el pollo. Mezcle bien. Sírvalo inmediatamente o cúbralo y refrigérela.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	308	
Grasa total	6 g	
Proteinas	24 g	
Carbohidrato	42 g	
Fibra dietetica	5 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	408 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos

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

3. Para cada enrollado, coloque 2/3 de taza del relleno sobre la mitad inferior de cada tortilla y enróllela en forma de burrito. Coloque la unión de las tortillas hacia abajo. Corte diagonalmente. Sirva de inmediato.

Sugerencia

El relleno puede hacerse un día antes. Arme los enrollados cuando ya esté listo para servir.

Notas

Nuestra Historia

La Escuela Primaria Mount Lebanon está localizada en el hermoso e histórico Pendleton en Carolina del Sur. Para esta competencia su "Comité de Niños Sanos" trabajó diligentemente para elaborar, probar y preparar una receta. El equipo probó la receta y se la sirvió a un grupo pequeño de estudiantes. Para reducir las opciones, este enrollado fue preparado una vez con pollo y otra con pescado. Los estudiantes se dividieron por la mitad con las opciones de su preferencia. El equipo escogió el pollo. Su creación, Pollo Hawaiano Crujiente, fue tan popular que actualmente se destaca en el menú de la Escuela Primaria Mount Lebanon. Como el nombre sugiere Enrollado de Pollo Hawaiano Crujiente es deliciosamente crujiente con un toque de dulzura tropical refrescante que los niños encuentran irresistible.

Escuela primaria Mount Lebanon

Pendleton, Carolina del Sur

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Vikki Mullinax

Chef: Loretta Arnold-Hayes (Dueña y Chef, 1826 On The Green)

Miembros de la Comunidad: Kristi Martin (Enfermera escolar)

Estudiantes: Chandler W.

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes