

Ensalada de Pollo Waldorf

Prep time: 15 minutes

Makes: 4 Servings

Esta receta es una manera perfecta de usar las sobras de pollo. Con tan sólo 15 minutos de tiempo de preparación, esta receta estará lista en un instante. ¿No hay sobras? Use nuestro consejo a continuación para cocer pechugas de pollo sin piel y deshuesadas. También puede usar un pollo asado del supermercado. Si lo hace, tome en cuenta que ya está salado y omita la sal en el aderezo.

Ingredients

- 1/3 cup** mayonesa baja en grasa
- 1/3 cup** yogur natural sin grasa o baja en grasa
- 2 teaspoons** jugo de limón
- 1/4 teaspoon** sal
- 3 cups** pechuga de pollo cocida y picada
- 1** manzana roja mediana y picada
- 1 cup** uvas rojas o verdes cortadas a la mitad
- 1 cup** apio picado
- 1/2 cup** nueces picadas y divididas (tostadas, si lo desea)

Directions

1. Bata la mayonesa, el yogur, el jugo de limón y la sal en un tazón grande.
2. Agregue el pollo, la manzana, las uvas, el apio y la mitad de las nueces. Revuelva para cubrir bien.
3. Sirva con las nueces restantes encima.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	356	
Total Fat	16 g	25%
Protein	31 g	
Carbohydrates	23 g	7%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	408 mg	17%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/2 cup
Vegetables	1/4 cup
Protein Foods	4 1/2 ounces
Dairy	1/4 cup

Notes

Consejo rápido: Si quiere el pollo cocinado de prisa, la forma más fácil de cocinar es de cocerlo (una libra de pechugas de pollo sin piel y deshuesadas produce alrededor de 2 1/2 tazas de pollo cocido desmenuzado o picado).

- Ponga las pechugas de pollo sin piel y deshuesadas en una sartén o cacerola.
- Agregue el agua ligeramente salada (o caldo de pollo) para cubrir y lleve a hervir.
- Cubra, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que el pollo esté bien cocido y ya no esté rosado en el centro (aproximadamente 10-15 minutos).