Ensalada Europea

Tiempo de preparación : 30minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta es una deliciosa mezcla de ensalada fresca preparada con pollo sofrito y una vinagreta de frambuesa ligera y sabrosa. Ahórrese tiempo utilizando una licuadora para hacer la vinagreta y compre las mezclas de ensalada empaquetadas, el pollo ya cortado y los vegetales.

Ingredientes

12 onzas pechuga de pollo (previamente cortada en rodajas)
1/4 cucharadita sal
1/4 cucharadita pimienta negra molida
2 cucharaditas aceite de oliva
3 cebolletas verdes (en rodajas)
1 pimiento amarillo grande, cortado en tiras (aproximadamente 1 1/2 tazas)
16 tomates cereza
1 paquete de 10 onzas de mezcla de lechugas Europeas
crutones (cubitos de pan dorado) integrales (cerca de 8 por porción)
pimienta fresca molida al gusto
Para la vinagreta:
3/4 taza frambuesas congeladas, (descongeladas)
1 cucharada aceite de oliva
2 cucharadas vinagre de sidra
1 cucharadita azúcar
1/4 cucharadita sal de ajo
1/4 cucharadita oregano
1/4 cucharadita pimienta negra molida

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes para la vinagreta en una licuadora, y licúe hasta que estén suaves; deje la

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	240	
Grasa total	9 g	14%
Proteinas	20 g	
Carbohidrato	21 g	7%
Fibra dietetica	4 g	16%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	450 mg	19%

MiPlato Grupos de Alimentos

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

vinagreta de un lado. (Nota: la vinagreta puede prepararla con anticipación y refrigerarla).

2. Sazone el pollo con sal y pimienta.

3. Caliente el aceite en una sartén grande.

4. Sofría el pollo hasta que esté cocido completamente; retírelo de la sartén y déjelo enfriar.

5. Corte las cebollas en rodajas.

6. Revuelva los vegetales cortados con la mezcla de ensalada verde Europea.

7. En platos individuales, coloque sobre la ensalada el pollo y los crutones, rocíe con el aderezo y acabe con pimienta fresca molida, si así lo desea.

Notas

Sugerencias para servir: Sirva con frutas, leche descremada y pan de grano entero.

Produce For Better Health Foundation