

# Col Rizada, Brcoli, Pollo y Ensalada de Manzana

**Makes:** 6 Porciones

"¡Me encantan las ensaladas! Mi tía y yo estábamos jugando en la cocina y combinamos dos de nuestras recetas favoritas," dice Kindall. "Yo incluiría también una tortilla de trigo entero porque todos los demás grupos de alimentos están ya incluidos."

## Ingredients

- 3 cups** pollo rostizado (cortado en trozos pequeños, tamaño de bocado)
- 3 cups** col rizada (cortada en trozos pequeños, tamaño de bocado)
- 2 cups** ensalada de brócoli y col
- 1 cup** coles (repollitos) de Bruselas (en rodajas finas)
- 2 cups** floretes de brócoli (cortado en trozos pequeños, tamaño de bocado)
- 1** tomate ciruela mediano (picado)
- 1 cup** queso de mezcla mexicana bajo en grasa y rallado (o tu queso favorito bajo en grasa)
- 1/2 cup** cebolla roja picada
- 1/2 cup** frutas secas y nueces mezcladas (o semillas de girasol o de calabaza)
- 1/4 cup** arándanos secos
- 1 1/2 cups** manzanas de miel crujiente o su variedad favorita de manzana (sin corazón, peladas y picadas)
- jugo de medio (1/2) limón
- 1 cup** aderezo cremoso de semilla de amapola (o tu aderezo favorito bajo en grasa)
- 6** tortillas de trigo entero (6 a 8 tortillas)

## Directions

1. En un tazón grande, mezcle el pollo, col rizada, floretes de brócoli, ensalada de col y brócoli, coles de Bruselas,



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>536</b>	
Total Fat	23 g	35%
Protein	31 g	
Carbohydrates	51 g	17%
Dietary Fiber	7 g	28%
Saturated Fat	5 g	25%
Sodium	653 mg	27%

## MyPlate Food Groups

Fruits	1/2 cup
Vegetables	1 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	3 1/2 ounces
Dairy	1/4 cup

tomate, queso, cebolla roja, frutas y mezcla de nueces y arándanos secos.

2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón y las manzanas. Agregue las manzanas a la ensalada, rocíe con el aderezo y revuélvalas bien.

3. Sírvalo como ensalada o utilice las tortillas de trigo entero para hacer enrollados.

## Notes

Estado: Alabama

Nombre del niño: Kindall Sewell-Murphy, 10