

Sndwich de Pollo al Curry de Liv

Makes: 12 Servings

"Quería Hacer un plato que fuera saludable, delicioso y que inspirara a los niños de todo el país a tener hábitos alimenticios saludables," dice Olivia. "Estoy incluyendo un batido de fresa y banano con yogur bajo en grasa para agregar productos lácteos a mi receta. Mi receta tiene almendras trituradas para lograr una textura, pero se le puede sacar las almendras para tener comida familiar sin nueces."

Ingredients

3/4 cup mayonesa baja en grasa
2 tablespoons curry suave en polvo
 pimienta negra recién molida y sal al gusto
4 cups pollo cocido deshuesado, sin piel
 Para el sándwich de ensalada de pollo al curry:
1/2 cup apio picado
2 teaspoons cebolla finamente picada
1/2 cup almendras tostadas, rebanadas
1 1/2 cups uvas, cortadas por la mitad
6 pan integral "pita" pequeños
 hojas de lechuga, opcional
 Para el batido de fresa y banana:
1 banana congelada
1 cup fresas enteras, sin los tallos
3/4 cup yogur de vainilla bajo en grasa
1/2 cup jugo de naranja recién exprimido

Directions

Para hacer el sándwich de pollo al curry:



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	391	
Total Fat	15 g	23%
Protein	34 g	
Carbohydrates	30 g	10%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	269 mg	11%

MyPlate Food Groups

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

1. En un tazón mediano, bata la mayonesa, curry en polvo, sal y pimienta.
2. Agregue el pollo, apio, cebolla, almendras y uvas y revuelva, teniendo cuidado de no aplastar las uvas.
3. Llene cada pita con alrededor de ½ taza de ensalada de pollo y adorne con hojas de lechuga, si las está utilizando.

Para hacer el batido de fresa y banana:

1. En una licuadora, combine el banano, fresa, yogurt y jugo de naranja y mezcle hasta que esté suave. (Usted necesitará hacer dos tandas del batido para 6 porciones).

Notes

Estado: New Hampshire

Nombre de la niña: Olivia Beauchesne, 12

Información nutricional incluye tanto sándwich y batido