

# Ensalada Oriental de Pavo

Sirve: 48 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Pechuga de pavo, cocida, deshuesada y sin piel	3 lb	
Uvas rojas sin semilla, cortadas por la mitad	1 1/2 lb	
Trozos de piña, escurridos		4 1/2 tazas
Castaña de agua, escurrida, en rodajas		4 1/2 tazas
Apio, rodajas diagonales de 1/4"		4 1/2 tazas
Aderezo de ensalada, bajo en calorías		3 tazas
Jugo de limón fresco		1/2 tza
Salsa de soja, baja en sodio		1/4 tza
Salsa Inglesa "Worcestershire"		1 cda
Curry en polvo		2 cdas
Hojas de lechuga, lavadas y secas		24 hojas
Almendras, fileteadas		3/4 tza

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	87	
Grasa total	2 g	
Proteinas	9 g	
Carbohidrato	9 g	
Fibra dietetica	NA	
Grasa saturada	NA	
Sodio	289 mg	

## Preparación

1. Corte las pechugas de pavo en tiras julianas (tiras de 4 ½ por ½ pulgada). Colóquelas en un tazón de mezclar grande.
2. Combine las uvas, piña, castañas de agua y apio con el pavo.
3. En un tazón aparte, combine bien el aderezo de ensalada con el jugo de limón, salsa de soja, salsa “Worcestershire” y curry en polvo.
4. Con cuidado vierta la mezcla de aderezo sobre la mezcla del pavo. Cubra y refrigere.
5. Sirva 3 onzas de la mezcla de pavo sobre una hoja de lechuga previamente enfriada. Decórela con pedacitos de almendras fileteadas