

Bocadillos de Ensalada de Pollo Bonitas Mariposas

Sirve: 14o56 Porciones

14 Porciones

56 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pollo, deshuesado	2 lbs		8 lbs	
Mayonesa		1 Cda		1/4 tza
Cebollines verdes, cortadas		1/2 tza		2 tzas
Tomates, cortados		1 tza		4 tzas
Zanahorias cortadas		2 tzas		8 tzas
Tomates, tipo cherry, cortados en mitades		1 tza		4 tzas
Pan, grano integral		14 rodajas		56 rodajas
Zanahorias tiernas		1 tza		4 tzas

Preparación

1. Ponga el pollo en una sartén con suficiente agua para cubrirlo. Hierva. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 12 a 14 minutos. Escúrralo y déjelo enfriar.
2. Desmenuze el pollo en tiritas y ponga en un tazón. Agregue las zanahorias, cebollines verdes y mayonesa.
3. Unte la mezcla sobre los pedazos de pan. Corte en triángulos.
4. Arregle los triángulos con una punta frente a la de otro triángulo para que parezcan alas de mariposas. Ponga las zanahorias blandas en el centro.

Notas

Consejo para servir:

Permita que los niños ensamblen las mariposas o use la



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	161	
Grasa total	3 g	
Proteinas	18 g	
Carbohidrato	16 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	NA	

cortadora de galletas para hacer que estos bocadillos sean ¡más atractivos!