Ensalada de Monstruo Verde

Makes: 12 or 48 servings

	12 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pechuga de pollo, deshuesada, sin piel	1 3/4 lb		7 lb	
Espinaca		1 1/2 tza		6 tzas
Lechuga romana		1/2 tza		2 tzas
Lechuga de hojas rojas		1 tza		4 tzas
Zanahorias, picadas		1 tza		4 tzas
Tomates cereza (cherry)		1 tza		4 tzas
Perejil		1 Cda		1/4 tza
Albahaca		1 Cda		1/4 tza
Aceite de oliva		1 Cda		1/4 tza
Aderezo Italiano		1/4 tza		1 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**132**	
Total Fat	4 g	
Protein	21 g	
Carbohydrates	3 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	294 mg	

Directions

1. Rocíe las pechugas de pollo con aceite de oliva, espolvoree la albahaca y perejil y hornee a 350 grados F hasta que no este rosado por dentro.
2. En un tazón grande, combine la espinaca, lechuga romana, lechuga de hojas rojas, zanahorias y tomates.
3. Sirva con una cuchara ½ taza en los platos.
4. Corte el pollo en trozos pequeños. Cubra la ensalada con 2 cucharadas de pollo.
5. Vierta el aderezo sobre la mezcla, revuelva hasta cubrir bien la ensalada (si se necesita más aderezo, mezcle el aderezo italiano con el aceite de oliva).

Notes

Consejo para servir:
Esta ensalada es una manera fácil de usar los restos del

pollo y vegetales. También se puede preparar con pechuga de pavo o frijoles.