

Ensalada de Pollo al Curry

Tiempo de preparación : 40 minutos

Sirve: 4 Porciones

Pollo desmenuzado cubierto con yogur, curry en polvo, y cilantro, combinado con apio y manzanas crujientes le dan a esta ensalada un delicioso sabor con un crujido refrescante. Enfríela y sirva con galletas simples o utilícela para sándwiches.

Ingredientes

- 4 unidades** muslos de pollo cocido, frío (alrededor de 3 tazas desmenuzado)
- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 2 cucharadas** yogur bajo en grasa
- 1 cucharada** curry en polvo (o más, a su gusto)
- 2 unidades** tallos de apio (en cubos o en rodajas)
- 1 unidad** manzana (sin el centro cortada en cubos)
- 1/4 taza** cilantro fresco picado (y/u hojas de albahaca)

Preparación

1. Coloque el pollo en un tazón y añada todos los demás ingredientes. Mezcle hasta combinar bien.
2. Cubra y refrigérelo por lo menos por una hora y hasta por tres días.

Notas

- Si no tiene sobras de pollo, puede cocer el pollo.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	301	15%
Grasa total	18 g	28%
Proteínas	27 g	
Carbohidrato	7 g	2%
Fibra dietética	2 g	8%
Grasa saturada	4 g	20%
Sodio	438 mg	18%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza
Vegetales	1/4 taza
Alimentos que contienen proteínas	3 1/2 onzas

Coloque 4 muslos de pollo sin hueso y sin piel en una olla y cúbrala con agua fría (alrededor de 4 tazas) y ponga a hervir sobre fuego alto. Reduzca el fuego y cocine por 10 minutos. Apague el fuego, voltee las piezas de pollo y apártalas por 20 minutos. Saque los muslos con una cuchara perforada y póngala de un lado a que se enfríe completamente. Desmenuce el pollo y prepare de acuerdo a las indicaciones de la receta.

- También puede sustituir los muslos de pollo con 2 latas de atún ligero, escurrido.