

Pollo Mediterraneo y Ensalada de Frijol Blanco

Tiempo de preparación : 20 minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta ensalada refrescante comienza con pollo cocido, frijoles blancos, pepinos, y cebolla, rociada con jugo de limón fresco, aceite y sazón para una combinación deliciosa. Pruebe hacerla con atún y tomates picados para una variedad.

Ingredientes

- 1 taza** pollo cocido sin piel (cortado en cubos de 1/2 pulgada)
- 1 lata** de 15.5 onzas de frijoles blancos bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- 1 unidad** pepino (pelado y cortado en cubos de 1/2 pulgada)
- 1/4 unidad** cebolla morada o blanca (pelada y cortada en cubos de 1/2 pulgada)
- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 1/4 taza** jugo de limón
- 1 cucharada** albahaca seca u hojas de perejil
- 1 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** pimienta negra

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en un tazón y mézclelos con cuidado.
- 2.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	297	
Grasa total	11 g	17%
Proteinas	20 g	
Carbohidrato	31 g	10%
Fibra dietetica	8 g	32%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	546 mg	23%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Alimentos que contienen proteínas	1 onza

Sírvalo de inmediato, o cúbralo y refrigérelo hasta por 2 días.

Notas

- Se puede usar 2 latas (5-ounce) de atún en agua en lugar de pollo.
- Se puede usar garbanzos, frijol Cannellini, frijoles blancos del Gran Norte, o frijol blanco redondo.
- Añada ½ taza de tomates frescos picados