

Manzana, Hinojo y Ensalada de Pollo con Cuscs

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Una ensalada refrescante, crujiente, agridulce, presentada con manzanas frescas y picadas, hinojo y pechuga de pollo mezclados con cuscús de trigo y espinaca. Luego cubierta con vinagreta balsámica con limón.

Ingredientes

- 12 onzas** pechuga de pollo sin hueso (2-3 pechugas)
- 3 cucharadas** aceite de oliva (dividido)
- 1 taza** cuscús de trigo
- 2 unidades** manzanas rojas medianas
- 1 cucharada** jugo de limón (dividido)
- 1 unidad** bulbo de hinojo
- 1 cucharada** vinagre balsámico
- 1 cucharada** azúcar
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/8 cucharadita** pimienta negra molida
- 3 onzas** espinaca tierna fresca (alrededor de 3.5 tazas)
- 2 cucharadas** nueces (picadas, puede usar nueces pecanas o almendras)

Preparación

1. Corte transversalmente las pechugas de pollo en tiras de 1/2".
2. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
3. Agregue el pollo, cocínelo de 8 a 10 minutos hasta que esté listo, revolviéndolo ocasionalmente, retírelo



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	440	
Grasa total	16 g	25%
Proteínas	25 g	
Carbohidrato	56 g	19%
Fibra dietética	6 g	24%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	260 mg	11%

MiPlato Grupos de Alimentos

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

del fuego.

4. Mientras el pollo se esté sofriendo, cocine el cuscús de acuerdo a las instrucciones del paquete. Déjelo enfriar.
5. Corte las manzanas y quíteles el centro, colóquelas en un tazón grande. Revuélvalas una cucharada de jugo de limón.
6. Corte el bulbo del hinojo (quitándole el tallo y las hojas) y añádalo al recipiente.
7. En un tazón pequeño, bata el aceite restante y el jugo de limón con vinagre balsámico, azúcar, sal y pimienta.
8. Agregue el pollo, cuscús, espinaca y frutas secas al tazón con las manzanas e hinojo.
9. Rocíe con el aderezo, revuélvalo y sírvalo.
10. Puede hacerlo varias horas por adelantado y refrigérelo.

Notas

Consejo para planificar su menú semanal : Cuando usted planea una cena con pollo, cocine unas pechugas adicionales y refrigérelas para su uso posterior con otra receta.

Sirva con 8 oz. de leche descremada.

Produce for Better Health Foundation