



Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Agregue color a su ensalada de pollo con esta receta sencilla.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

2 cucharadas de mayonesa, reducida en grasa

½ cucharadita de jugo de limón amarillo

¼ cucharadita de semillas de apio

⅛ cucharadita de cebolla en polvo

¾ taza (3 oz) de pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"

¼ taza + 2 cucharadas de manzana tipo *Granny Smith*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

¼ taza de arándanos rojos, secos/deshidratados (vea las notas)

36 galletas *crackers*, saladas, delgadas, de trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" cada una, 66 g o 2.4 oz de galletas en total (vea las notas)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).
4. Sirva 2 cucharadas + 2 cucharaditas de ensalada de pollo con 6 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas + 2 cucharaditas de ensalada de pollo y frutas con 6 galletas *crackers*

Nutrientes	Cantidad
Calorías	99
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	13 mg
Sodio	126 mg
Carbohidrato total	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	18 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/8 taza de frutas
 1/2 onza equivalente de carnes
 1/2 onza equivalente de granos

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas, siga las instrucciones tal como se describen sin agregar los arándanos rojos secos. Con esta modificación la receta se acredita como 1/2 oz eq de carnes y 1/2 oz eq de granos.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas *crackers* que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 2.4 onzas (66 gramos) de galletas *crackers* para esta receta.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.