



## Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

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

**Edades:** de 6 a 18 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 minutos

### los INGREDIENTES

- ¼ taza** de mayonesa, reducida en grasa
- 1 cucharadita** de jugo de limón amarillo
- ½ cucharadita** de semillas de apio
- ¼ cucharadita** de cebolla en polvo
- 1½ tazas (6 oz)** de pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"
- ¾ taza** 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)
- ½ taza + 1 cucharada** de arándanos rojos, secos/deshidratados (vea las notas)
- 72 galletas *crackers***, saladas, delgadas, de trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" cada una, 132 g o 4.8 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 ⅓ taza de ensalada de pollo con 12 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja..

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1/3 taza de ensalada de pollo y frutas con  
12 galletas *crackers*

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>237</b>

<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
--------------------	------------

Grasa saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	25 mg
------------	-------

<b>Sodio</b>	<b>252 mg</b>
--------------	---------------

<b>Carbohidrato total</b>	<b>27 g</b>
---------------------------	-------------

Fibra dietética	3 g
-----------------	-----

Azúcares totales	10 g
------------------	------

Incluye azúcares añadidos	N/A
---------------------------	-----

<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
-----------------	------------

Vitamina D	N/A
------------	-----

Calcio	27 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](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP


1/4 taza de frutas

1 onza equivalente de carnes

1 onza equivalente de granos 

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- 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 4.8 onzas (132 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.