



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/8 taza de frutas

1/2 onza equivalente de carnes

1/2 onza equivalente de granos 

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Mayonesa, reducida en grasa	4 oz	1/2 taza	8 oz	1 taza	2 En un tazón grande, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
Jugo de limón amarillo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Semillas de apio		1 cucharadita		2 cucharaditas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Cebolla en polvo		½ cucharadita		1 cucharadita	
Pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"	12½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	1 lb 9 oz	1 qt + 2¼ tazas	3 Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).
Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, tipo <i>Granny Smith</i> , cortada en cubos de ¼"* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	6¼ oz	1½ tazas + 1 cucharada	12½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	
Arándanos rojos, secos/deshidratados (vea las notas)	4 oz	¾ taza + 1 cucharada	8 oz	1⅓ tazas	
Galletas <i>crackers</i> , saladas, delgadas, de trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" (vea las notas)	10 oz (al menos 275 g)	150 unidades	20 oz (al menos 550 g)	300 unidades	4 Sirva 2 cucharadas y 2 cucharaditas (cucharón #24) de ensalada de pollo con 6 galletas <i>crackers</i> . Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas y 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

NOTAS

- **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 ½ oz eq de carnes y ½ 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 10 oz (275 g) de galletas *crackers* para 25 porciones y 20 oz (550 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de 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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 2 lb 8¾ oz	Peso: 5 lb 1¾ oz
Rinde: 1 qt de ensalada de pollo y 150 galletas <i>crackers</i>	Rinde: 2 qt de ensalada de pollo y 300 galletas <i>crackers</i>

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	7 oz	14 oz

