



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


TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas

1 onza equivalente de carnes

1 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	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	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		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
Semillas de apio		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Cebolla en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"	1 lb 9 oz	1 qt + 2¼ tazas	3 lb 2 oz	3 qt + ½ taza	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)	12½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	1 lb 9 oz	1 qt + 2¼ tazas	
Arándanos rojos, secos/deshidratados	8 oz	1⅔ tazas	1 lb	3¼ tazas	
Galletas <i>crackers</i> , saladas, delgadas, trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" (vea las notas)	20 oz (al menos 550 g)	300 unidades	40 oz (al menos 1100 g)	600 unidades	4 Sirva ⅓ taza (cucharón #12) de ensalada de pollo con 12 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

½ taza de ensalada de pollo y frutas con
12 galletas *crackers*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	237
<hr/>	
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
Sodio	252 mg
Carbohidrato total	27 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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 que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 20 onzas (550 g) de galletas *crackers* para 25 porciones y 40 onzas (1100 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: 5 lb 1¾ oz Rinde: 2 qt de ensalada de pollo y 300 galletas <i>crackers</i>	Peso: 10 lb ¾ oz Rinde: 1 gal de ensalada de pollo y 600 galletas <i>crackers</i>

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	13¾ oz	1 lb 12 oz

