



## Ensalada de Pollo Sonoma

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

Receta extraída de "Sonoma Express" de la Dra. Connie Guttersen (dietista titulada y graduada con doctorado)

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de chalotes
- 1 ½ cucharaditas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1/8 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 4 tazas de pechuga de pollo cocida cortada en tiras
- 1 frasco (15 onzas) de pimientos rojos y amarillos asados escurridos y cortados en tiras
- 1 frasco (6 onzas) de corazones de alcachofa marinados escurridos y picados
- ¼ taza de cebolla roja cortada en rodajas finas
- ¼ taza de almendras tostadas picadas
- 2 cucharadas de perejil italiano de hoja plana picado
- 2 cucharadas de alcaparras enjuagadas y escurridas
- 6 hojas de lechuga grandes (Bibb o Boston)
- 2 onzas de queso parmesano rallado

### INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, combine el vinagre de vino tinto, los chalotes y la mostaza de Dijon. Bata para mezclar y agregue aceite en un flujo espeso y constante. Condimente con sal y pimienta y bata bien para mezclar.
2. En un recipiente grande, mezcle el pollo, los pimientos, los corazones de alcachofa, la cebolla, las almendras, el perejil y las alcaparras.
3. Salpique la mezcla con vinagreta de vino tinto, revuelva suavemente para cubrir, cubra y enfríe durante al menos 1 hora.
4. Con una cuchara, coloque la ensalada de pollo sobre las hojas de lechuga y esparza el queso.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>320</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 16g	<b>21%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 90mg	<b>30%</b>
<b>Sodium</b> 660mg	<b>29%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 30g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 166mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 421mg	8%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

