



Ensalada de Pollo Vegana

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

Elaborada para CHEF por Olivia Allen, alumna del
Culinary Institute of America

INGREDIENTES

- 8 onzas de tempeh
- 1 aguacate maduro
- Jugo de 1 lima
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 tallo de apio cortado en trozos
- 2 tallos de cebollitas picados
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

INDICACIONES

1. Cocine el tempeh al vapor durante 15 minutos y enfríe. Corte en cubos de ½ in.
2. Mezcle el aguacate, el jugo de lima, la sal y el aceite de oliva para formar una mousse.
3. En un recipiente para mezclar grande, combine la salsa de soya, el ajo, el eneldo, el apio, las cebollitas y el perejil. Agregue la mousse y revuelva.
4. Agregue el tempeh a la mezcla y revuelva.

Nutrition Facts

4 servings per container	1/2 cup
Serving size	
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 15g	19%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 87mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 507mg	10%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

