



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
Serving size 1/2 cup

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

