



Ensalada Waldorf de Pollo

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 2 tazas de pechuga de pollo cocida sin piel, sin hueso y cortada en cubos
- 1 tallo de apio (picado fino)
- 1 taza de uvas cortadas por la mitad
- 1 manzana mediana sin centro cortada en trozos
- ¼ taza de pecanas picadas
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de yogur griego natural descremado
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon

INDICACIONES

1. En un tazón grande, mezcle el pollo, el apio, las uvas, la manzana y las pecanas.
2. En un tazón pequeño, combine la mayonesa, el yogur y la mostaza. Revuelva bien para mezclar.
3. Incorpore el aderezo en el tazón más grande y revuelva suavemente para mezclar los ingredientes.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	9%
Sodium 125mg	3%
Total Carbohydrate 9g	2%
Dietary Fiber 1g	2%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 15mg	3%
Iron 1mg	2%
Potassium 118mg	2%
<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>	

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families