



## Tazón de Pollo con Quinoa Tostada

4 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Tazas

Receta elaborada por **Connie Guttersen** (dietista nutricionista registrada con doctorado)

### INGREDIENTES

- 2 tazas de pepinos pelados sin semillas y cortados en trozos
- 1 taza de rábanos cortados en cuartos y luego en rodajas finas
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen
- 2 tazas de quinoa cocida
- 2 tazas de pollo cocido cortado en tiras finitas
- 2 cebollitas cortadas en trozos
- 2 cucharadas de eneldo picado
- 1 cucharada de menta picada
- 2 cucharadas de almendras tostadas picadas

### INDICACIONES

1. En un tazón grande, combine los pepinos y los rábanos. Condimente levemente con sal y pimienta. Deje reposar durante 5 minutos.
2. En un tazón pequeño o un frasco, combine el jugo de limón y el aceite de oliva. Condimente con sal y pimienta; y luego bata bien.
3. Agregue la quinoa, el pollo, las cebollitas, el eneldo y la menta en el tazón grande. Mezcle suavemente.
4. Agregue la ½ taza de vinagreta en el tazón grande y mezcle suavemente. Incorpore las nueces y ajuste el condimento con sal y pimienta.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1.5 cups</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>430</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 22g	<b>28%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 75mg	<b>25%</b>
<b>Sodium</b> 125mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 29g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 68mg	<b>6%</b>
Iron 3mg	<b>15%</b>
Potassium 646mg	<b>15%</b>
<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

