

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

- En un tazón grande, combine los pepinos y los rábanos. Condimente levemente con sal y pimienta. Deje reposar durante 5 minutos.
- 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.
- Agregue la quinoa, el pollo, las cebollitas, el eneldo y la menta en el tazón grande. Mezcle suavemente.
- 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	
Serving size	1.5 cups
Amount per serving	
Calories	430
	% Daily Value*
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 29g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 646mg	15%

*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.

chefsa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families