

Ensalada Asiática de Pollo

Sirve 4 porciones.

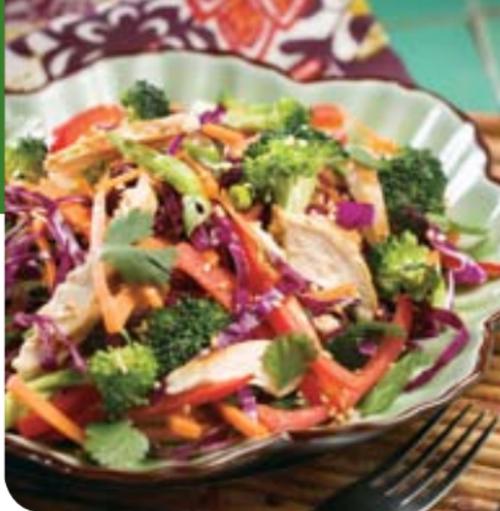
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:

20 minutos

INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cocidas y frías
- 3 cebollitas verdes, rebanadas
- 1½ tazas de brócoli en pedacitos
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rajitas
- 1 pimentón rojo cortado en rajitas
- 2 tazas de repollo rallado
- ½ taza de aderezo asiático sin grasa
- ¼ taza de jugo de naranja 100% natural
- ¼ taza de cilantro fresco, picado



INSTRUCCIONES

1. Corte las pechugas de pollo en tiras pequeñas y póngalas en un tazón mediano con las cebollitas, brócoli, zanahorias, pimentones y repollo.
2. En un tazón pequeño mezcle el aderezo y el jugo de naranja. Agréguelo a la ensalada y revuelva bien. Agregue el cilantro y revuelva. Sirva a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción: Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasas Saturadas 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg