

Niños Sanos, Familia Sana

Ensalada Española



Rinde: 6 porciones de 1 taza

Preparación: 30 minutos

Ingredientes:

½ cucharada de aceite de oliva

1 pechuga de pollo

8 onzas crema, baja en grasa

1 tomate grande

1 cebolla grande

1 chile poblano, fresco

1 lata de elote, 15 onzas, drenada

½ cucharadita de consomé de pollo

Pimienta al gusto

Nota: Se puede usar yogur, baja en grasa y sin sabor, en vez de la crema.

Instrucciones:

1) Ponga el pollo en una olla de agua. Deje cocinar a fuego bajo por 20 minutos. Remueva y desmenuze el pollo.

2) Pique la cebolla, el tomate, y el chile poblano finamente.

3) Ponga en un sartén el aceite de oliva y fría la cebolla hasta que quede tierna.

4) Fría por igual el tomate y el chile.

5) Agregue el pollo y revuelva hasta que el pollo agarre el jugo de tomate, cebolla y chile.

6) Agregue la crema y deje cocinar por 1 minuto.

7) Ponga el elote y consomé de pollo.

8) Espolvoree la pimienta encima de la ensalada.



Nutrition Facts

Serving Size (190g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 130 Calories from Fat 20

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 250mg 10%

Total Carbohydrate 16g 5%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 7g

Protein 8g

Vitamin A 20% • Vitamin C 15%

Calcium 8% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Desarrolla por Bertha Flores, Cecilia Casas, Maria Ramirez, Ana Lanuza, Blanca Alegria

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H .