



Ensalada de Pollo Griego con Frijoles Blancos

4 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas

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

INGREDIENTES

- ¼ taza de tomates secos cortados en trozos o picados
- Agua hirviendo según sea necesario
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 8 tazas de verduras varias de hojas verdes en trozos
- 2 tazas de pechuga de pollo cocinada sin piel cortada en rodajas
- 1 taza de frijoles cannellini cocidos, enjuagados y escurridos
- ¼ taza de queso feta desmenuzado
- ¼ taza de almendras tostadas cortadas en trozos pequeños

INDICACIONES

1. Coloque los tomates secos en un tazón pequeño. Agregue agua hirviendo suficiente para cubrirlos, y deje reposar durante 5 minutos. Escorra bien.
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. En un tazón grande, combine las verduras de hoja verde, el pollo, los frijoles cannellini, el queso feta y las almendras. Mezcle suavemente para combinar.
4. Agregue los tomates escurridos y la vinagreta. Condimente con sal y pimienta y revuelva para combinar.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	2 cups
Amount per serving	
Calories	430
% Daily Value*	
Total Fat 24g	31%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 4g	
includes 0g Added Sugars	0%
Protein 31g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 174mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 682mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

