



## **Ensalada de Pollo Sabor a Mango**

Tiempo de preparación: 15 minutos

Costo por porción: \$0.98

### **Lo que necesita:**

#### **Utensilios:**

- Cuchillo y tabla para cortar
- Tazas y cucharas para medir
- Tazón pequeño
- Tazón mediano
- Batidora o tenedor

#### **Ingredientes:**

- $\frac{2}{3}$  de taza de yogur natural bajo en grasa
- $\frac{3}{4}$  de taza de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de jugo de limones frescos
- 1 cucharada de cáscara fresca de limón
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de chile de Cayena seco
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta negra molida
- 2 tazas de pollo cocido desmenuzado
- 1 mango grande fresco, en cubitos
- 6 tazas de hojas de espinacas frescas

#### **Lo que hay que hacer:**

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. En un tazón pequeño, bata el yogur, el cilantro, el jugo de limones, la cáscara de limón, la mostaza Dijon y las especias para hacer un aderezo.
3. Mezcle el pollo y el mango en un tazón mediano.
4. Agregue el aderezo a la ensalada de pollo y revuelva bien.
5. Sirva  $\frac{1}{2}$  taza de ensalada de pollo sobre 1 taza de hojas de espinaca lavadas.



### **Deanne Garrett**

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

#### **WEBSITE:**

<http://fortbend.agrilife.org>

#### **EMAIL:**

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

<b>Datos Nutricionales</b>	
Tamaño de la porción $\frac{1}{2}$ taza	
Porciones en el paquete 6	
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías 140	Calorías de grasa 20
%Valor Diario*	
Grasa total 2.5g	4%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 40mg	13%
Sodio 125mg	5%
Total de carbohidratos 13g	4%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 10g	
Proteínas 17g	
Vitamina A 100%	Vitamina C 60%
Calcio 10%	Hierro 10%