



# Ensalada Mezclada de Aguacate y Mandarina con Pollo

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Costo por porción:** \$0.48

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Abrelatas
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas para medir
- Tazón para ensalada

### Ingredientes:

- ½ taza de cebollitas verdes, cortadas finamente
- 1 lata de (11 onzas) de mandarinas, escurridas
- ⅓ de taza de nueces cortadas en trozos grandes
- ⅛ de cucharadita de pimienta
- 1 aguacate mediano maduro, pelado y rebanado
- 2 tazas pollo cocido desmenu-zado
- 4 tazas de verduras de hoja, en trozos
- ¼ de taza de aderezo italiano para ensaladas, sin grasa

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de mandarinas antes de abrirla.
3. Lave y corte las cebollitas.
4. En un tazón, combine las cebollitas, las naranjas, las nueces y la pimienta.
5. Refrigere la mezcla por 30 minutos.
6. Justo antes de servir, lave, pele y rebane el aguacate y trocee las verduras.
7. Ponga las verduras en un tazón para ensaladas.
8. Ponga encima la mezcla de naranjas, pollo y las rebanadas de aguacate.
9. Añada el aderezo antes de servir.



## 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

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 1/2 tazas	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 160	Calorías de grasa 80
%Valor Diario*	
Grasa total 9g	14%
Grasa saturada 1.5g	8%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 25mg	8%
Sodio 125mg	5%
Total de carbohidratos 9g	3%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 4g	
Proteínas 10g	
Vitamina A 50%	Vitamina C 30%
Calcio 2%	Hierro 6%