



# Ensalada Asiática de Pollo

*Una colorida ensalada que rebosa de ingredientes saludables.*

**Rinde 4 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas, frías y cortadas en tiras | 2 tazas de repollo cortado en juliana o tiritas delgadas  |
| 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas                                  | ½ taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas ( <i>sesame salad dressing</i> ) |
| 1½ tazas de racimos pequeños de brócoli                                   | ¼ taza de jugo de naranja 100% natural  |
| 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas                      | ¼ taza de cilantro fresco, picado   |
| 1 pimiento rojo, cortado en tiritas                                       |   |

## Preparación

1. Coloque las tiritas de pechuga de pollo en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

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