



Ensalada de Pollo/ Pavo (Chicken/ Turkey Salad)

- 1 taza de pollo o pavo cocido, cortado en cubitos
- 3 tazas de arroz cocido o macarrones
- 1 cebolla mediana, cortada
- 2 zanahorias, ralladas
- 1/2 taza de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de mostaza, si quisiera
- 1 pimiento verde, cortado, si quisiera
- 1 taza de apio, cortado, si quisiera
- 1 taza de guisantes cocidos
- 1/2 cucharadita de sal, si quisiera

Combine el pollo o el pavo, el arroz o macarrones, el pimiento verde, la cebolla, las zanahorias y los guisantes. Mezcle bien con la mayonesa, la sal y la mostaza, si quisiera.



Pollo Sabroso con Arroz (Tangy Chicken and Rice)

- 1/4 taza de margarina
- 1/4 taza de vinagre
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de tomillo
- 6 tazas de arroz cocido
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 pollo, cortado en pedazos

Ponga todos ingredientes menos el pollo y el arroz en una cacerola a fuego lento. Mezcle bien. Quítela del fuego. Moje los pedazos de pollo en la salsa. Ponga el pollo en un molde para horno. Vierta la salsa restante sobre el pollo. Hornee sin tapa a 350° F por 1 hora. Sirva sobre 1 taza de arroz cocido a cada persona.



Datos de Nutrición usando pollo, macarrones, pimiento y apio

Raciones por receta: 10 (1/2 taza cada ración)

Cantidad por ración:

Calorías 141	30% de calorías de grasa
Grasa total 5g	Sodio 168mg
*Vitamina A 42%	*Vitamina C 18%
*Calcio 2%	*Hierro 6%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1158

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 441	26% de calorías de grasa
Grasa total 12g	Sodio 498mg
*Vitamina A 10%	*Vitamina C 4%
*Calcio 4%	*Hierro 17%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1158