



Ensalada de Pollo y Vegetales (Chicken-Vegetable Salad)

- 2 tazas de pavo o pollo cocido, cortados en cubitos
- 1/2 taza de apio, cortado
- 1/4 taza de pimiento verde, cortado, si quisiera
- 1/4 taza de cebolla, cortada
- 1/4 taza de yogur o mayonesa

Mezcle todos ingredientes juntos con el yogur o la mayonesa.
Enfríalo. Se puede comer esta ensalada sólo o untarla en galletas o pan.



Ensalada de Pollo y Vegetales (Chicken-Vegetable Salad)

- 2 tazas de pavo o pollo cocido, cortados en cubitos
- 1/2 taza de apio, cortado
- 1/4 taza de pimiento verde, cortado, si quisiera
- 1/4 taza de cebolla, cortada
- 1/4 taza de yogur o mayonesa

Mezcle todos ingredientes juntos con el yogur o la mayonesa.
Enfríalo. Se puede comer esta ensalada sólo o untarla en galletas o pan.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 136	24% de calorías de grasa
Grasa total 4g	Sodio 74mg
*Vitamina A 1%	*Vitamina C 17%
*Calcio 5%	*Hierro 8%

*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 1161

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 136	24% de calorías de grasa
Grasa total 4g	Sodio 74mg
*Vitamina A 1%	*Vitamina C 17%
*Calcio 5%	*Hierro 8%

*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 1161