

Ensalada China de Pollo

8 porciones

Equilibrar las calorías que consume con las calorías que usa nuestro cuerpo le ayudará a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades.

- 4 ½ tazas de repollo, rallado
- 1 paquete de sopa de fideos de ramen, sabor a salsa de soya
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- ¼ taza de vinagre (de arroz o de vino blanco)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de paquete de condimento (del paquete para sopa de ramen)
- ½ taza de pimiento, picado
- ¼ taza de cebolletas, picaditas
- ½ taza de cacahuates sin sal, o almendras rebanadas
- 1 lata (12.5 oz.) de pollo



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el repollo bajo agua corriente fría. Ralle el repollo con cuchillo o rallador. Déjelo a un lado.
3. Divida los fideos secos de ramen en trozos crujientes. Déjelos a un lado.
4. En un tazón pequeño, combine el azúcar, el vinagre, el aceite vegetal, y 1 cucharadita de condimento del paquete de ramen. Mezcle bien. Déjelo a un lado.
5. En un tazón grande, combine el pimiento, las cebolletas, y los cacahuates. Mezcle con el pollo enlatado o cocido, si lo desea*, y el repollo. Revuelve suavemente.
6. Vacíe el aderezo sobre la mezcla de ensalada. Revuelve suavemente. Añada los trozos crujientes de fideos.**
7. Aunque es mejor servir esta ensalada enseguida, se puede guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.

*Se puede utilizar 2 pechugas de pollo, cocidas y picadas, (cocine el pollo a una temperatura interna de 165°F, medido con un termómetro para alimentos) en lugar de pollo enlatado.

**Para incluir más color y nutrientes, agregar 1 lata (8 oz.) de mandarinas escurridas a la ensalada.

Información nutricional por porción: Calorías 220, Grasa total 9g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 60mg, Sodio 430mg, Total de carbohidratos 13g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Azúcares añadidos 1g, Proteína 23g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 8%.

Recipe Source: MyPlate Kitchen, Connecticut Food Policy Council Farm Fresh Summertime Recipes