

# Ensalada De Pollo Con Aguacate



 25 minutos

 4 Porciones

## Ingredientes

- 1 aguacate alrededor de 1 taza
- 1 taza de yogurt griego
- 1 cucharada de jugo de limón
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal
- Cucharadita de pimienta negra
- 16 onzas de pollo picado, alrededor de 2  $\frac{1}{2}$  tazas
- $\frac{1}{3}$  taza de cebolla verde en rodajas finas
- $\frac{1}{4}$  taza de pimiento rojo asado finamente picado



COMENZAR A COCINAR



## Qué necesitas



Cucharas medidoras



Recipiente



Tazas medidoras

## Instrucciones

1. Coloque aguacate (1 taza), yogur (1 taza), jugo de limón (1 cucharada), sal ( $\frac{1}{4}$  de cucharadita) y ( $\frac{1}{4}$  de cucharadita) de pimienta en un tazón y mezcle vigorosamente hasta que esté bien combinado y cremoso.
2. Agregue el pollo cocido (2  $\frac{1}{2}$  tazas), la cebolla verde (taza) y el pimiento rojo ( $\frac{1}{4}$  de taza) y mezcle bien.
3. Coloque en el refrigerador durante al menos 15 minutos antes de servir.
4. Sirva sobre una cama de verduras con tostadas, galletas saladas o pan de su elección.

### Tabla Nutricional

Porciones		4
Calorías por porción		281
		% valor diario
Grasas totales	13.8 g	18%
Grasas saturada	2.8 g	14%
Colesterol	76 mg	25%
Sodio	256 mg	11%
Carbohidratos totales	8 g	3%
Fibra dietética	3.8 g	13%
Azúcares	3.3 g	
Proteína	31 g	
Vitamina D		
Potasio	711 mg	15%
Calcio	82 mg	6%
Hierro		5%