

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%