

Apple and Chicken Salad

Makes 4 Servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

2 red apples

2 celery stalks (diced)

2 chicken breasts (skinless, cooked, diced, about 2 cups)

1/4 cup plain non-fat Greek yogurt

1/2 cup raisins

1/4 cup mayonnaise

1/4 teaspoon salt

1/8 teaspoon ground black pepper

16 lettuce leaves (Romaine, green or red leaf)



1. Cut apples in quarters; remove core and chop.
2. In a medium size bowl, mix all ingredients, except lettuce.
3. To serve, arrange lettuce on serving plates top with apple and chicken salad.

Nutrition information per serving: Calories 290, Carbohydrate 34g, Fiber 4g, Protein 25g, Total Fat 8g, Saturated Fat 2g, Sodium 330mg



Adapted from MyPlate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada de Pollo con Manzanas

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

2 manzanas rojas

2 tallos de apio (cortados en trocitos)

2 pechugas de pollo (sin piel, cocidas, cortadas en cubos, alrededor de 2 tazas)

1/4 taza yogur griego sin grasa simple

1/2 taza pasas

1/4 taza mayonesa

1/4 cucharadita sal

1/8 cucharadita pimienta negra molida

16 hojas de lechuga (Romana, de hoja verde o roja)



1. Corte las manzanas en cuartos; remueva el centro y píquelas.
2. En un tazón de tamaño mediano, mezcle todos los ingredientes, menos la lechuga.
3. Para servir, extienda la lechuga en los platos de servir y ponga encima la ensalada de pollo con manzana.

Información nutricional por porción: Calorías 290, Grasa Total 8g, Grasa Saturada 2g, Proteína 25g, Carbohidrato 34g, Fibra Dietética 4g, Sodio 330mg



Adaptación de: MyPlate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.