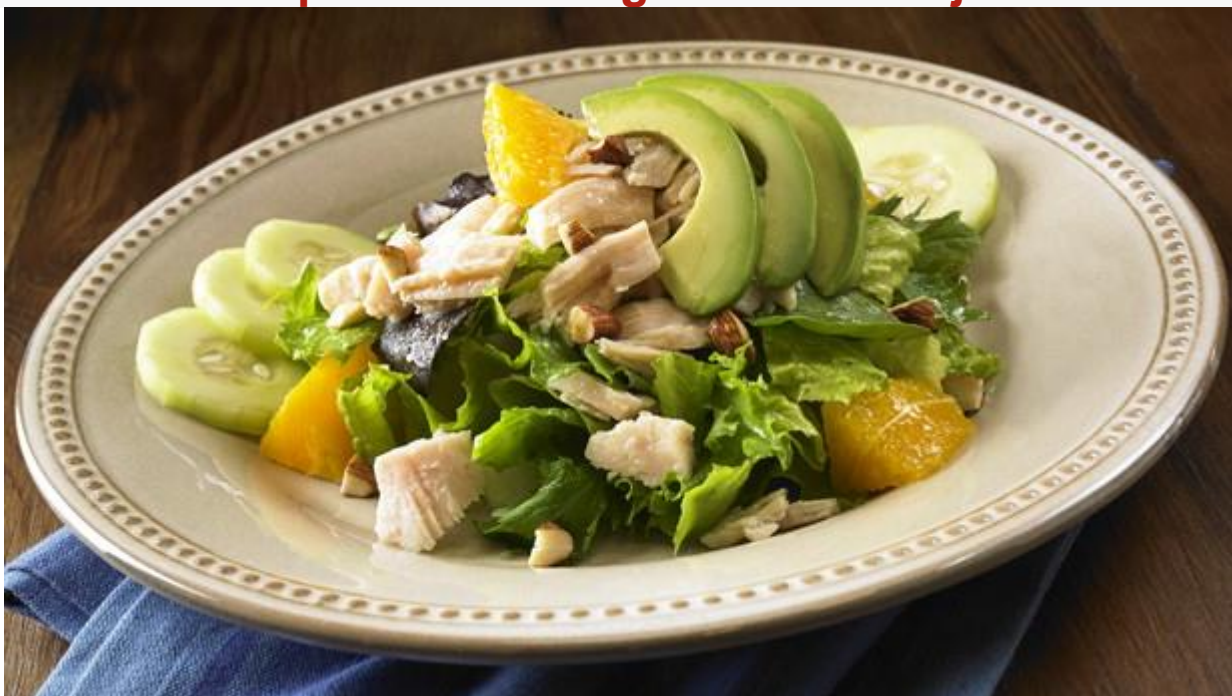


life is why  
**Family Health Challenge™**

## Ensalada de pollo con vinagreta de naranja



Serves 4

Cocina Simple con el Corazón le trae esta forma deliciosa y nutritiva para incorporar a su dieta algunas de sus porciones de verduras.

## Ingredientes

- 1 cabeza de lechuga romana u otra lechuga, lavada y picada - 6 tazas aprox.
- 2 tazas de hojas verdes para ensalada, enjuagadas y secadas
- 2 latas (10 onzas) de conservas en agua de carne de pollo blanca escurrida o pollo desmenuzado de la rotisería del supermercado (quitar toda la piel y la grasa visible).
- 2 naranjas pequeñas, peladas y cortadas por la mitad, sin semillas, y luego cada mitad cortada en seis partes
- 1 pepino grande, pelado y cortado en rodajas de un cuarto de pulgada
- 1 aguacate pequeño, sin pelar, cortado a la mitad, sacarle el carozo, luego cortar en rodajas longitudinales delgadas
- 4 cucharadas de almendras picadas o fileteadas, ligeramente tostadas durante, 3-5 minutos en un horno tostador o sartén seca.

## Vinagreta de Naranja

- 1/4 taza de jugo 100% de naranja
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de canola o aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/2-1 diente de ajo picado fino
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

## Directions

1. Divida la lechuga romana y la mezcla de hojas verdes en 4 tazones.
2. Coloque ½ taza de pollo desmenuzado en cada tazón.
3. Añada los trozos de naranja a los tazones.
4. Agregue las rodajas de pepino en las ensaladeras.
5. Con cuidado pase una cuchara bajo el aguacate en rodajas, cerca de la cáscara y ponga ¼ aguacate en cada ensalada.
6. Añada las almendras picadas o fileteadas.
7. Coloque todos los ingredientes de la vinagreta de naranja en un frasco con tapa segura y agite hasta que se mezcle bien.
8. Añada 2 cucharadas de la vinagreta de naranja a cada tazón y sirva.

## Additional Tips

### Más consejos:

### Consejos:

- Puede hacer más cantidad de la vinagreta de naranja y guardarla en el refrigerador.
- Si el aceite de oliva se pone sólido, saque la vinagreta del refrigerador y déjela en la encimera durante 30 minutos, luego agite para mezclar todos los ingredientes.
- También puede utilizarla para adobar pollo o pescado antes de asar en la parrilla o en el horno.

### Que sea saludable:

- Este aderezo no necesita que se le agregue sal , ya que la mostaza tiene sal.
- Puede usar jícama como agregado o en reemplazo del pepino para agregar un toque crujiente extra.

### Consejos:

- Puede servirla sobre una col verde o roja picada fina.
- También puede disfrutar de esto en un sándwich o wrap.
- Puede reemplazar el pollo con camarones o pescado cocido si lo prefiere.

### Nutritional Info

Nutrition Facts			
Calories per serving			258
Total Fat			14.0 g
	Saturated Fat		2.2 g
	Trans Fat		0.0 g
	Polyunsaturated Fat		2.0 g
	Monounsaturated Fat		8.3 g
Cholesterol			30 mg
Sodium			306 mh
Carbohydrates			17 g
	Fiber		7 g
	Sugar		9 g
Protein			18 g

Recipe copyright © 2015 American Heart Association. This recipe is brought to you by the American Heart Association's Simple

Cooking with Heart ® Program. For more simple, quick and affordable recipes, visit [heart.org/simplecooking](http://heart.org/simplecooking).



***It starts at home.  
It starts with you.***

*heart.org/healthierkids*