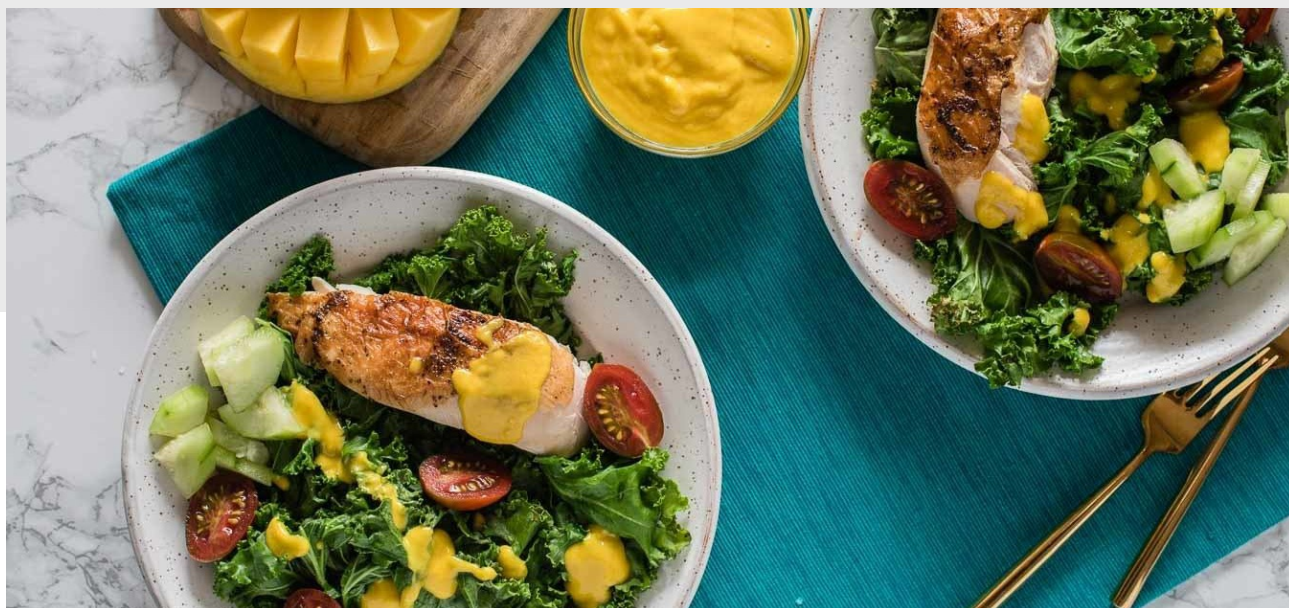


Ensalada de col rizada con pollo asado y aderezo de mango

2 SERVINGS 20 MINUTES



INGREDIENTS

6 ozs Pollo Asado, Cocido
2 cups Hojas De Col Rizada O Kale (hojas lavadas y sin tallo)
2 cups Hojas De Lechugas Mixtas
1 cup Tomates Pequeños, Picados Por La Mitad
1/2 cup Pepino, (lavado, pelado y picado)
1 Mango (pelado, picado en cubos)
1 Limón Verde (su jugo)
1 tbsp Aceite De Oliva, Extra Virgen
1 tsp Sal Gruesa

NUTRITION

AMOUNT PER SERVING

Calories	351	Fiber	6g
Fat	11g	Sugar	26g
Saturated	2g	Protein	31g
Polyunsat...	2g	Cholesterol	88mg
Monounsa...	6g	Sodium	1302mg
Carbs	37g	Potassium	972mg

DIRECTIONS

- 01 Pelar y cortar el mango en cuadros para el procesador de alimentos y para la ensalada.
- 02 Añade 1 taza de mango picado, el jugo del limón y el aceite de oliva al procesador de alimentos o licuadora y procesar hasta tener un aderezo suave.
- 03 Hace una taza de aderezo. Agregar la sal y mezclar una vez mas. Mezclar la col rizada o kale con el aderezo de mango.
- 04 Sirva la col rizada o kale, las lechugas de hojas mixtas, tomates, pepino y el pollo. Agregar el resto del mango picado y untar el aderezo de mango a su gusto.
- 05 Guarde el resto del aderezo de mango en un recipiente con tapa en el refrigerador. Use encima de las ensaladas, pollo cocido, o como crema para comer con vegetales picados. ¡Disfruta!

NOTES

POLLO

Usa pollo cocido que este frío para esta ensalada.

MEDIDAS DE COCINA

tsp: teaspoon: cucharadita Tbsp: tablespoon: cucharada Cups: taza Oz: onces: onzas