

Ensalada China de Pollo

8 porciones



Ingredientes

- 4 ½ tazas de repollo, rallado
- 1 paquete de sopa de fideos de ramen, sabor a salsa de soya
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- ¼ taza de vinagre (de arroz o de vino blanco)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de paquete de condimento (del paquete para sopa de ramen)
- ½ taza de pimiento, picado
- ¼ taza de cebolletas, picaditas
- ½ taza de cacahuates sin sal, o almendras rebanadas
- 1 lata (12.5 oz.) de pollo

Información nutricional por porción: Calorías 220, Grasa total 9g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 60mg, Sodio 430mg, Total de carbohidratos 13g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Azúcares añadidos 1g, Proteína 23g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 8%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el repollo bajo agua corriente fría. Ralle el repollo con cuchillo o rallador. Déjelo a un lado.
3. Divida los fideos secos de ramen en trozos crujientes. Déjelos a un lado.
4. En un tazón pequeño, combine el azúcar, el vinagre, el aceite vegetal, y 1 cucharadita de condimento del paquete de ramen. Mezcle bien. Déjelo a un lado.
5. En un tazón grande, combine el pimiento, las cebolletas, y los cacahuates. Mezcle con el pollo enlatado o cocido, si lo desea, y el repollo. Revuelve suavemente.
6. Vacíe el aderezo sobre la mezcla de ensalada. Revuelve suavemente. Añada los trozos crujientes de fideos.
7. Aunque es mejor servir esta ensalada enseguida, se puede guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.

Fuente de la receta: Adaptada de La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), Connecticut Food Policy Council Farm Fresh Summertime Recipes.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ensalada China de Pollo

8 porciones



Ingredientes

- 4 ½ tazas de repollo, rallado
- 1 paquete de sopa de fideos de ramen, sabor a salsa de soya
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- ¼ taza de vinagre (de arroz o de vino blanco)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de paquete de condimento (del paquete para sopa de ramen)
- ½ taza de pimiento, picado
- ¼ taza de cebolletas, picaditas
- ½ taza de cacahuates sin sal, o almendras rebanadas
- 1 lata (12.5 oz.) de pollo

Información nutricional por porción: Calorías 220, Grasa total 9g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 60mg, Sodio 430mg, Total de carbohidratos 13g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Azúcares añadidos 1g, Proteína 23g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 8%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el repollo bajo agua corriente fría. Ralle el repollo con cuchillo o rallador. Déjelo a un lado.
3. Divida los fideos secos de ramen en trozos crujientes. Déjelos a un lado.
4. En un tazón pequeño, combine el azúcar, el vinagre, el aceite vegetal, y 1 cucharadita de condimento del paquete de ramen. Mezcle bien. Déjelo a un lado.
5. En un tazón grande, combine el pimiento, las cebolletas, y los cacahuates. Mezcle con el pollo enlatado o cocido, si lo desea, y el repollo. Revuelve suavemente.
6. Vacíe el aderezo sobre la mezcla de ensalada. Revuelve suavemente. Añada los trozos crujientes de fideos.
7. Aunque es mejor servir esta ensalada enseguida, se puede guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.

Fuente de la receta: Adaptada de La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), Connecticut Food Policy Council Farm Fresh Summertime Recipes.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu