

Ensalada China de Pollo

Guía de productos de temporada de Nebraska

8 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 4½ de tazas de repollo rallado
- 1 paquete de sopa de ramen, sabor a salsa de soya
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- ¼ de 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 de taza de pimiento, picado
- ¼ de taza de cebolletas, picaditas
- ½ de taza de cacahuets sin sal, o almendras rebanadas
- 1 lata (12.5 onzas) de pollo

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el repollo bajo agua corriente fría. Ralle el repollo con un 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 los pimientos, las cebolletas y los cacahuets. Mezcle con el pollo enlatado o cocido, si lo desea*, y el repollo. Revuelva suavemente.
6. Vacíe el aderezo sobre la mezcla de ensalada. Revuelva suavemente. Añada los trozos crujientes de fideos.**
7. Aunque es mejor servir esta ensalada enseguida, se pueden guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 220, Grasas totales 9 g, Grasas saturadas 1.5 g, Colesterol 60 mg, Sodio 430 mg, Carbohidratos totales 13 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 3 g (incluye 1 g de azúcares añadidos), Proteínas 23 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 6 %, Potasio 8 %

Fuente de la receta: Adaptada de MyPlate Kitchen, Recetas veraniegas con productos frescos de la granja del Consejo de Política Alimentaria de Connecticut.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026