

HAZ QUE LA MITAD
DE TU PLATO TENGA
FRUTAS Y VEGETALES



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas

Esta ensalada de pollo, servida en simpáticas tazas de lechuga, ayuda a que sea divertido comer frutas y vegetales de verano.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

2 tazas de lechuga

INGREDIENTES:

- 1 lata de 10 onzas de carne blanca de pollo
- ½ taza de fresas, en trozos
- ½ taza de espinaca fresca, picada
- ¼ de taza de cebolla de verdeo, en rebanadas finas
- ¼ de taza de crema agria sin grasa
- 4 cucharaditas de mostaza amarilla
- 2 cucharaditas de hojas de orégano seco o hierba de eneldo seco
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 12 hojas pequeñas de lechugas romana o Bibb

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para las **Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.

INSTRUCCIONES

1. Escurre el pollo enlatado.
2. En un recipiente mediano, mezcla el pollo, las fresas, la espinaca y las cebollas verdes.
3. En un recipiente pequeño, mezcla la crema agria, mostaza amarilla, orégano o eneldo y pimienta negra.
4. Suavemente incorpora el aderezo en la mezcla de pollo.
5. Mide ¼ de taza de ensalada de pollo y colócala en cada hoja de lechuga.

OPCIONES

- Considera agregar arándanos, durazno en trozos o uvas cortadas por la mitad para una ensalada de pollo con más frutas.
- En lugar de servir en tazas de lechuga, sirve sobre 1½ taza de vegetales de hoja verde como lechuga romana o espinaca picada para hacer una ensalada.

Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece ¼ de taza de ensalada de pollo y ¼ de una hoja de lechuga en tazas pequeñas. Dales un tenedor. Rinde 24 muestras.

Información nutricional

Cantidad por porción: 2 tazas de lechuga; **Calorías:** 58; **Grasas totales:** 2 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodio:** 121 mg; **Potasio:** 145 mg; **Carbohidratos totales:** 4 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 1 g; **Proteína:** 7 g; **Vitamina A:** 1368 IU; **Vitamina C:** 10 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 35 mg; **Hierro:** 1 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Cortar las fresas con un cuchillo de plástico.
- Romper la espinaca en trozos del tamaño de un bocado.
- Quitar las hojas de la cabeza de la lechuga.
- Medir la crema agria y la mostaza.
- Medir el orégano y la pimienta.
- Ayudar a mezclar suavemente la ensalada.
- Llenar las tazas de lechuga.



Comparte estos datos divertidos:

- * ¡Debido a su tamaño, las hojas de lechuga también se pueden usar como envoltorio para sándwich!
- * Las hojas de la lechuga romana aportan vitamina A, lo que ayuda a mantener tus ojos y tu piel saludables.
- * El orégano es una hierba que se usa comúnmente en la cocina latina, india y mediterránea.

