

# Ensalada de Pollo a la Juanita

De la cocina de Juanita Silva, San Antonio

Tiempo de preparación: 30 minutos

Número de porciones: 6

## Ingredientes:

4 pedazos de pollo (quite el hueso y el pellejo)

4 onzas de pimientos

¼ taza de champiñones frescos

1 rama de apio picado

1 huevo hervido en rebanadas

¼ taza de cebolla

½ chile dulce picado

¼ taza de mayonesa sin grasa

Sal y pimienta al gusto (opcional)

## Preparación:

1. Hierva el pollo hasta que se cueza. Deje enfriar y cortelo en pedacitos.
2. Combine los pimientos, los champiñones, el huevo, el chile dulce con el pollo.
3. Agregue mayonesa y mezcle bien. Sazone con sal y pimienta al gusto.

## Información nutricional por porción:

GRASA: 23% (un poco alto)

FIBRA: menos de 1 gramo (bajo)

CALORIAS: 30



## DICHO/CONSEJO

Reduzca la grasa. Quitele el pellejo al pollo.  
Las pechugas de pollo tienen menos grasa que las piernas y muslos.