

Ensalada tailandesa de pollo y brócoli con aderezo de cacahuete

Esta ensalada que no requiere cocinar y se inspira en Tailandia tiene un alto contenido de proteínas y es una comida rápida.



ADEREZO DE CACAHUATE

- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete natural baja en sodio
- 2 cucharaditas de salsa de soya (con el nivel más bajo de sodio disponible)
- 1 cucharada de vinagre de arroz simple o jugo de limón fresco
- 2 o 3 cucharadas de agua

ENSALADA TAILANDESA DE POLLO Y BRÓCOLI

- 2 tazas de brócoli fresco picado  340 g (12 onzas) de ramilletes de brócoli congelado (descongelados, escurridos)
- 2 tazas de pechuga de pollo cocida sin piel y en trozos, cocida sin sal, se descarta toda la grasa visible
- 567 g (20 onzas) de pollo de carne blanca sin sal (escurrido)  1 lata de 425 g (15 onzas) de arvejas dulces sin sal agregada, enjuagadas y escurridas
- 1 lata de 312 g (11 onzas) de rodajas de mandarina en su propio jugo o almíbar ligero, escurridas
- 1/4 de taza de cebolla picada (cebolla blanca, amarilla o verde)

PORCIONES: 4 | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1.5 TAZAS

CALORÍAS

268 por porción

PROTEÍNA

27g por porción

FIBRA

7g por porción



PASO 1: Bata la mantequilla de cacahuete, el vinagre y la salsa de soya. Agregue 2 cucharadas de agua a la mezcla para diluir el aderezo hasta obtener la consistencia deseada.



PASO 2: En un tazón grande, mezcle los ingredientes de la ensalada.



PASO 3: Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva para que se mezcle.

SUGERENCIAS RÁPIDAS

Sugerencia: Algunas marcas de mantequilla de cacahuete son más espesas que otras, por lo que es posible que deba agregar más agua para diluir el aderezo.

Sugerencia: Si usa brócoli fresco, pique también los tallos y las coronas. Aportan sabor y textura a la ensalada y son bastante nutritivos.

Sugerencia: Comprar un paquete de brócoli precortado puede ser más costoso, pero le permitirá ahorrar tiempo.



**Washington
Food Coalition**

La preparación de este material fue posible gracias a la colaboración entre la Washington Food Coalition y la American Heart Association, orgullosas defensoras locales de la seguridad alimentaria en el estado de Washington.



**American
Heart
Association.**