

# ENSALADA DE POLLO Y JAMÓN CON FRUTAS



## APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

- Kilocalorías: 580
- Proteínas: 31g
- Grasa: 23g
- Colesterol: 103 mg
- Fibra dietética: 3 g

## INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 1 pechuga de pollo (500 g), cocer, deshuesar y deshebrar
- 125 g de jamón de pavo en rebanada gruesa (cortado en cubitos)
- 1 vasito de yogur natural ácido (125 ml)
- 3 papas (600 g) peladas y cocidas en cubos pequeños
- 12 rebanadas de pan tostado (180 g)
- 50 g de nuez picada
- 3 manzanas golden chicas (450 g) peladas y cortadas en cubitos
- 375 g de piña en almíbar en cuadritos
- 6 hojas de lechuga (120 g) enteras
- ½ taza de crema (125 ml)
- 3 cucharadas de mayonesa (30 g)
- sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

- 1 En un recipiente grande mezcla el yogur con la media crema y la mayonesa.
- 2 Salpimenta al gusto.
- 3 Incorpora el pollo, el jamón, las manzanas, piña y papas.
- 4 Mezcla cuidadosamente para que todo se impregne con el aderezo.
- 5 Refrigera hasta el momento de servir.
- 6 Sirve sobre las hojas de lechuga, espolvorea con la nuez y acompaña con el pan tostado.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

ECONOMÍA  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR