



Ensalada de pollo y aguacate

Porciones 4 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 20 min

Equipamiento: Tazón mediano, tazas y cucharas medidoras, tazón pequeño

Utensilios: Tenedor o pisapapas, cuchara para mezclar

Ingredientes

- 1 aguacate maduro, en cubos, dividido
- $\frac{3}{4}$ taza de yogur griego natural con bajo contenido de grasas
- 1 cucharada de jugo de lima, dividida
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de chile en polvo
- 2 pechugas de pollo, cocidas y desmenuzadas, o
- 1 lata de 12 oz de pechuga de pollo
- 1 tallo de apio, en dados
- 2 cucharas de cebolla morada, en dados
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. Coloque una mitad del aguacate en un tazón pequeño y pise con un tenedor hasta formar un puré de textura homogénea. Agregue el yogur, $\frac{1}{2}$ cucharada de jugo de lima y el chile en polvo. Mezcle para combinar.
3. En un tazón mediano, desmenuce el pollo con dos tenedores.
4. Agregue la mitad de aguacate restante, el apio, el resto del jugo de lima, la cebolla morada, la sal y la pimienta negra en el tazón mediano. Incorpore la mezcla de yogur al tazón mediano y mezcle para combinar.

Información nutricional:

Calorías 200
Grasas totales 8 g
Sodio 220 mg
Carbohidratos totales 5 g
Proteína 23 g