Pan pita asiático relleno de pollo

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 10 minutos. | Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:
Tabla para cortar
Tazas y cucharas medidoras
Tazón mediano
Cuchara para mezclar

Utensilios:
Cuchillo

Ingredientes

2 tazas de verduras de hojas verdes en trozos (lechuga romana, col rizada, etc.)
1 taza de uvas rojas o blancas sin semillas, cortadas en mitades
1 taza de pollo cocido, cortado
⅓ taza de fideos para chow mein crocantes
⅓ taza de zanahoria rallada
2 cucharas de cebolletas, en rebanadas
2 cucharas de aderezo para ensalada asiático reducido en calorías
2 panes pita de trigo integral, cortados en mitades

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras, las frutas y los utensilios.
2. Combine todos los ingredientes excepto los panes pita en un tazón mediano y revuelva para combinar.
3. Divida la mezcla de pollo en partes iguales entre las cuatro mitades de pan pita de trigo integral.

Información nutricional:

Calorías 250 Grasas totales 6 g Sodio 300 mg
Carbohidratos totales 27 g Proteína 23 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.