

# Ensalada de pollo con coco

Fuente de proteínas / Fuente de vitamina A / Fuente de vitamina C / Nutrición en la cocina \*\*



## INGREDIENTES:

- 2 tazas de pollo rostizado o cocido, sin piel, deshuesado y desmenuzado o picado en trozos pequeños (aproximadamente ½ pollo)
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- 2 cebollines blancos y verdes picados en cubitos pequeños
- ½ taza de zanahoria finamente picada
- 1 taza de col rebanada
- ½ taza de coco rallado sin azúcar fresco o congelado (o ¼ de taza seco)
- 1 a 3 cucharaditas de hojuelas de chile rojo o 1 chile picante, finamente picado (chile tailandés, serrano o jalapeño)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ a ½ cucharadita de pimienta
- ¼ de taza de jugo de limón (jugo de aproximadamente 1 limón)

**Tiempo de preparación:** 20 a 30 minutos

**Tiempo total:** 20 a 30 minutos

**Porciones:** 5 tazas

## PREPARACIÓN:

1. En un tazón grande, mezclar el pollo y las verduras.
2. Añadir las hojuelas de chile rojo, la sal y la pimienta y mezclar bien.
3. Añadir el jugo de limón y mezclar de nuevo.
4. Colocar el coco rallado.
5. Servir y disfrutar.

Notas: Añadir más col, zanahoria y cebolla verde u otras verduras como pimiento.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1 taza (123 g)	
Calorías	140 kcal	
Proteínas	18 g	
Grasas	3 g	
Grasas saturadas	3 g	
Colesterol	50 mg	
Hidratos de carbono	6 g	
Azúcares	2 g	
Fibra	2 g	
Sodio	290 mg	
Calcio	32 mg	4%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	137 µg	24%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	16 mg	27%

\*%VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

\*\* Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.