

Tupperware®

Porciones: 2 · Tamaño de la porción: 1 taza



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

ENSALADA de pollo y huevo

3 huevos duros picados
1 taza de pollo cocido y desmenuzado
¼ de taza de apio picado
1 taza de guisantes congelados
2 cdas. de tocino desmenuzado
3 cdas. de mayonesa (aparece en nuestro blog)
1 cda. de mezcla de sopa de cebolla (aparece en nuestro blog)

1. En un tazón grande, mezcla los huevos, el pollo, el apio, los guisantes, la mayonesa, la mezcla de condimentos y el tocino. Agrega sal al gusto.
2. Sirve en tazas de lechuga, sobre rodajas de pepino o manzana o con pan pita en cuñas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 430 Grasa total: 23g Grasa saturada: 6g Colesterol: 365mg de Sodio: 540mg Carbohidratos: 15g Fibra: 3g Azúcar: 6g Proteínas: 39g Vitamina A: 40% de Vitamina C: 25% Calcio: 8% Hierro: 15%

Tupperware®

Porciones: 2 · Tamaño de la porción: 1 taza



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

ENSALADA de pollo y huevo

3 huevos duros picados
1 taza de pollo cocido y desmenuzado
¼ de taza de apio picado
1 taza de guisantes congelados
2 cdas. de tocino desmenuzado
3 cdas. de mayonesa (aparece en nuestro blog)
1 cda. de mezcla de sopa de cebolla (aparece en nuestro blog)

1. En un tazón grande, mezcla los huevos, el pollo, el apio, los guisantes, la mayonesa, la mezcla de condimentos y el tocino. Agrega sal al gusto.
2. Sirve en tazas de lechuga, sobre rodajas de pepino o manzana o con pan pita en cuñas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 430 Grasa total: 23g Grasa saturada: 6g Colesterol: 365mg de Sodio: 540mg Carbohidratos: 15g Fibra: 3g Azúcar: 6g Proteínas: 39g Vitamina A: 40% de Vitamina C: 25% Calcio: 8% Hierro: 15%

Tupperware®

Porciones: 2 · Tamaño de la porción: 1 taza



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

ENSALADA de pollo y huevo

3 huevos duros picados
1 taza de pollo cocido y desmenuzado
¼ de taza de apio picado
1 taza de guisantes congelados
2 cdas. de tocino desmenuzado
3 cdas. de mayonesa (aparece en nuestro blog)
1 cda. de mezcla de sopa de cebolla (aparece en nuestro blog)

1. En un tazón grande, mezcla los huevos, el pollo, el apio, los guisantes, la mayonesa, la mezcla de condimentos y el tocino. Agrega sal al gusto.
2. Sirve en tazas de lechuga, sobre rodajas de pepino o manzana o con pan pita en cuñas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 430 Grasa total: 23g Grasa saturada: 6g Colesterol: 365mg de Sodio: 540mg Carbohidratos: 15g Fibra: 3g Azúcar: 6g Proteínas: 39g Vitamina A: 40% de Vitamina C: 25% Calcio: 8% Hierro: 15%