PREPARACIÓN DILIGENTE DE COMIDAS

Rinde: 4 • Porción: 1 taza

10 minutos PREPARACIÓN: 10 minutos

# Ensalada de pollo ORIENTAL

2 tazas cilantro fresco, picadito
Jugo de 3 limas
¼ de taza de aceite vegetal
1 cabeza de repollo morado, descorazonado y en cuartos
4 tazas de pollo cocido desmenuzado*
1 pimiento rojo rebanado
4 cebollas verdes picadas
1 cabezas de lechuga romana picada
¾ de taza de nueces de la India (cashews)

1. En el Batidor Todo-En-Uno, coloca el cilantro, jugo de lima y aceite vegetal, séllalo y agita vigorosamente hasta mezclar bien.
2. Monta el Grate Master con el cono para rebanar. Coloca el tazón debajo de la apertura de salida.
3. Coloca el repollo en la tolva y, presionando ligeramente hacia abajo con el émbolo, gira la manivela para cortar. Repite el procedimiento con el resto del repollo hasta rebanarlo completo. Transfiérelo a un tazón grande.
4. Añade el resto de los ingredientes al tazón y vierte el aderezo por encima. Revuélvelo para combinarlo bien.

Información nutricional (por porción):
Calorías: 740 Grasa total: 39g Grasa saturada: 7g Colesterol: 165mg Sodio: 180mg
Carbohidratos: 38g Fibra: 10g Azúcar: 16g Proteínas: 64g Vitamina D: 0% Calcio: 15%
Hierro: 45% Potasio: 43%

*Usa la Receta de Pollo rostizado para el pollo desmenuzado.

©2018 Tupperware. Todos los derechos reservados. 2018-1852-30 SP

fecha tu fiesta

Tupperware®

PARA DEMOSTRAR

Rallador Grate Master®

OPCIONAL

Utensilio Zest 'N Press®

Tazas Medidoras

Tazón Thatsa®

Cuchillo Serie Universal del Chef

Batidor Todo-en-Uno

FridgeSmart® Pequeño Hondo

Ensalada para llevar