

Ensalada de pollo al curry

Preparación: 15 min
Rinde hasta 2 tazas



Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido desmenuzado o 2 latas (12 onzas) de pollo, escurridas
- ¼ taza de uvas, cortadas en cuartos
- ¼ taza de apio picado
- 1/3 taza de yogur natural
- 1 cucharada de jugo de limón aproximadamente ½ de limón
- 1½ cucharadita de curry en polvo
- ¼ de cucharadita de sal

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Mezcle el pollo, las uvas y el apio en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el jugo de limón, el curry en polvo y la sal. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
3. Vierta el aderezo de yogur sobre la mezcla de pollo. Mezclar bien con un tenedor para deshacer los trozos grandes de pollo.
4. Sirva sobre una ensalada, en un sándwich o con galletas.

El **curry en polvo** es una mezcla de especias. Puede incluir jengibre, cúrcuma, perejil, canela, comino, pimienta negra y otras. El curry en polvo es una forma rápida de añadir sabores indios a la comida.



Public Health



NC SNAP-ED

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org