

Zesty Asian Chicken Salad

Serves: 4

INGREDIENTS

3 boneless, skinless chicken breasts *cooked and chilled*
3 green onions *sliced*
1½ cups small broccoli *florets*
2 medium carrots *peeled and cut into strips*
1 red bell pepper *cut into strips*
2 cups *shredded* cabbage
½ cup fat free Asian or sesame seed salad dressing
¼ cup 100% orange juice
¼ cup *chopped* fresh cilantro



PREPARATION

Cut chicken breast into small strips. Place in medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers and cabbage. In a small bowl, stir together dressing and juice. Pour over and toss well to coat. Stir in cilantro. Serve chilled or at room temperature.

Nutrition Information per serving: 1 cup

Total calories: 184, Total fat: 5g, Saturated fat: 1g, Carbohydrates: 13g, Protein: 22g, Fiber: 4g, Sodium: 456mg

Ensalada de Pollo Asiática

Porciones: 4

INGREDIENTES

3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, *cocidas y refrigeradas*
3 cebollas verdes, *en rodajas*
1½ tazas de *pequeñas flores* de brócoli
2 zanahorias medianas, *peladas y cortadas en tiras*
1 chile campana rojo, *cortado en tiras*
2 tazas de repollo *rallado*
½ taza de aderezo para ensalada de semillas de sésamo o asiático sin grasa
¼ taza de jugo de naranja 100%
¼ taza de cilantro fresco *picado*

PREPARACIÓN:

Corte la pechuga de pollo en tiras pequeñas. Coloque en un tazón mediano con cebolla, brócoli, zanahorias, chile campana y repollo. En un tazón pequeño, revuelva el aderezo y el jugo. Vierta y revuelva bien para cubrir. Agregue el cilantro. Servir frío o a temperatura ambiente.

Información de nutrición por porción: 1 taza

Calorías totales 184, Carbohidratos 13g, Fibra 4g, Grasa total 5g, Sodio 456mg, Proteína 22g, Grasa Saturada 1g

