

## Ensalada de pollo con vinagreta de naranja

---





Cocina Simple con el Corazón le trae esta forma deliciosa y nutritiva para incorporar a su dieta algunas de sus porciones de verduras.

### Ingredients

4 Servings










---

- + 1 cabeza de **lechuga romana** u otra lechuga, lavada y picada - 6 tazas aprox.
- + 2 tazas de **hojas verdes para ensalada**, enjuagadas y secadas
- + latas (10 onzas) de conservas en agua de **carne de pollo blanca** escurrida o pollo desmenuzado de la rotisería del supermercado (quitar toda la piel y la grasa visible).
- + **2 naranjas** pequeñas, peladas y cortadas por la mitad, sin semillas, y luego cada mitad cortada en seis partes
- + 1 **pepino** grande, pelado y cortado en rodajas de un cuarto de pulgada
- + 1 **aguacate** pequeño, sin pelar, cortado a la mitad, sacarle el carozo, luego cortar en rodajas longitudinales delgadas
- + 4 cucharadas de **almendras** picadas o fileteadas, ligeramente tostadas durante, 3-5 minutos en un horno tostador o sartén seca.
- + 1/4 taza de **jugó 100% de naranja**
- + 1 cucharada de **jugó de limón**
- + 2 cucharadas de **aceite de canola o aceite de oliva**
- + 1/2 cucharadita de **mostaza de Dijon**
- + 1/2-1 diente de **ajo** picado fino
- + 1/4 cucharadita de **pimienta negra**

	<b>4.71</b>	Price per serving
	<b>258</b>	Calories per serving
	<b>2.2 g</b>	Sat. Fat per serving
	<b>306 mg</b>	Sodium per serving

## Quick Tips



-  **Keep it Healthy:** Puede usar jícama como agregado o en reemplazo del pepino para agregar un toque crujiente extra.
-  **Keep it Healthy:** Este aderezo no necesita que se le agregue sal , ya que la mostaza tiene sal.
-  **Keep it Healthy:** Este aderezo no necesita sal añadida, ya que la mostaza tiene sal en ella.
-  **Tip:**  
Puede hacer más cantidad de la vinagreta de naranja y guardarla en el refrigerador.
-  **Tip:** Si el aceite de oliva se pone sólido, saque la vinagreta del refrigerador y déjela en la encimera durante 30 minutos, luego agite para mezclar todos los ingredientes.
-  **Tip:** También puede utilizarla para adobar pollo o pescado antes de asar en la parrilla o en el horno.
-  **Tip:** Puede servirla sobre una col verde o roja picada fina.
-  **Tip:** También puede disfrutar de esto en un sándwich o wrap.
-  **Tip:** Puede reemplazar el pollo con camarones o pescado cocido si lo prefiere.

## Directions

---

- 1 Divida la lechuga romana y la mezcla de hojas verdes en 4 tazones.
- 2 Coloque ½ taza de pollo desmenuzado en cada tazón.
- 3 Añada los trozos de naranja a los tazones.
- 4 Agregue las rodajas de pepino en las ensaladeras.
- 5 Con cuidado pase una cuchara bajo el aguacate en rodajas, cerca de la cáscara y ponga ¼ aguacate en cada ensalada.
- 6 Añada las almendras picadas o fileteadas.
- 7 Coloque todos los ingredientes de la vinagreta de naranja en un frasco con tapa segura y agite hasta que se mezcle bien.
- 8 Añada 2 cucharadas de la vinagreta de naranja a cada tazón y sirva.

*Recipe copyright © 2016 American Heart Association. This recipe is brought to you by the American Heart Association's Simple Cooking with Heart ® Program. For more simple, quick and affordable recipes, visit [heart.org/simplecooking](http://www.heart.org/simplecooking) (<http://www.heart.org/simplecooking>).*