



CHICKEN SALAD WITH APPLES, WALNUTS AND RAISINS

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

SERVES: 6



INGREDIENTS

- 1/3 cup walnuts or pecans
- 16 ounces canned chicken breast or leftover cooked chicken breast
- 1 large Gala apple, cored and diced into 3/4-inch pieces
- 1/2 cup onions, chopped
- 1/2 cup raisins
- 3 tablespoons low-fat plain yogurt
- 1 tablespoons low-fat mayonnaise
- 1 tablespoon lemon juice
- Salt and pepper, to taste
- 8 romaine lettuce leaves

PREPARATION

1. Preheat oven to 350 °F degrees. Spread nuts in one layer on baking sheet and toast in oven until fragrant, 8 to 10 minutes. Set nuts aside to cool. (Toasting the nuts is optional).
2. In mixing bowl, combine chicken, apple, onion and raisins. Coarsely chop walnuts and add to other ingredients.
3. In small bowl, whisk together yogurt, mayonnaise, and lemon juice, salt and pepper until combined. Add dressing to salad and mix with fork until evenly coated.
4. Line each of four salad plates with 2 lettuce leaves. Mound a fourth of salad on each plate. Serve immediately.

SOURCE

www.aicr.org

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup (177g)

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 209mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.

This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/8



ENSALADA DE POLLO CON MANZANA, NUECES, Y UVAS PASAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1/3 taza de nueces
- 16 oz. Pechuga de pollo en lata o pechuga de pollo cocido
- 1 manzana (gala) picada en cuadros
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1/2 taza de uvas pasas (secas)
- 3 cucharas de yogurt natural, bajo en grasa
- 1 cucharas de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta, al gusto
- 8 hojas de lechuga romana



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350°F grados. Esparza las nueces en un molde para hornear y tóste en el horno los nueces (8 a 10 minutos). Colóquelos en un recipiente. (Tostar los nueces, es opcional).
2. En un recipiente mezcle: pollo, manzana, cebolla y uvas pasas. También adicione las nueces.
3. En otro recipiente pequeño mezcle el yogurt, la mayonesa, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Adicione esta mezcla a la ensalada revolviéndola muy bien con un tenedor.
4. Coloque 2 hojas de lechuga en cada Plato (4) y sirva porciones iguales encima de esta. Sirva inmediatamente.

FUENTE

www.aicr.org

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/8

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (177g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 209mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.