

## Ensalada de Pollo o Pavo

Rinde 6 porciones  
(1 taza por porción)



- |   |  |
|---|--|
| 1 ½ tazas de pollo o pavo,<br>cocinado y picado |  |
| 3 tazas de macarrones<br>(12 onzas crudos)      | 1 pimiento verde, picado<br>(opcional)                     |
| 1 taza de apio, picado                          | 1 zanahoria, rallada (opcional)                            |
| 1 cebolla mediana, picada                       | 1 taza de mayonesa o aliño<br>para ensalada con poca grasa |
| 1 taza de arvejas,<br>congeladas o enlatadas    |  |

Mezcle la carne, los macarrones cocinados, y las verduras.  
Incorpore la mayonesa. Sirva la ensalada con una rebanada de pan  
y fruta.

VARIACIÓN: Use 3 tazas de arroz cocido en vez de macarrones.

1 porción tiene 262 calorías y 11 gramos de grasa.

### Recuerde:

- Descongele el pollo en el refrigerador o use el horno microonda para descongelar. Nunca descongele sobre la mesa de la cocina.
- Cocine el pollo hasta que esté bien cocido, 180°F. Cuando lo pinche con un tenedor, el jugo debe verse claro, no de color rosado).
- Después de cortar pollo crudo, limpie la tabla de cortar con agua caliente y jabón. Enjuague y rocíe la tabla con una solución de lejía (bleach) (hecha mezclando 1 cucharadita de lejía con 4 tazas de agua).
- Ponga el pollo cocinado en el refrigerador hasta que sea tiempo de usarlo.
- Mantenga la Ensalada de Pollo o Pavo en el refrigerador hasta que sea tiempo de servirla.

**UW**  
**Extension**

Esta información es publicada por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin en cooperación con el USDA y los condados de Wisconsin. La Extensión de la Universidad de Wisconsin provee oportunidades iguales en el empleo y el programeando incluyendo el Título IX y los requisitos del ADA. 2002.

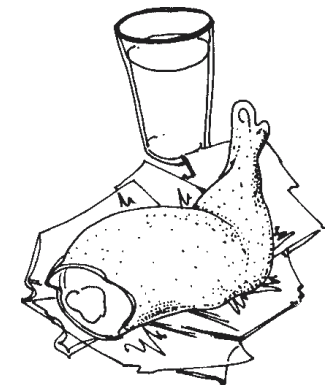
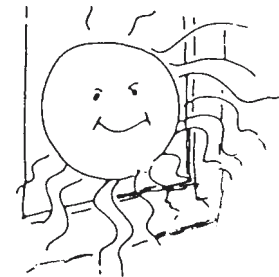
**UW**  
**Extension**

Cooperative Extension • Family Living Programs

**Wisconsin**  
**Nutrition**  
**Education**  
**Program**

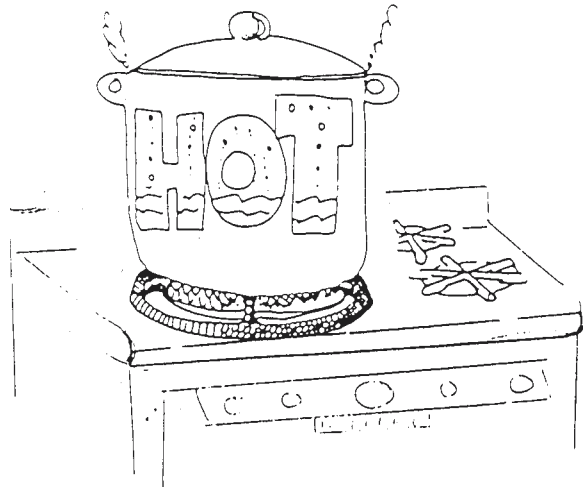
## Cómo Mantener la Comida Libre de Contaminación

Algunas bacterias pueden crecer en la comida  
y causar enfermedad.



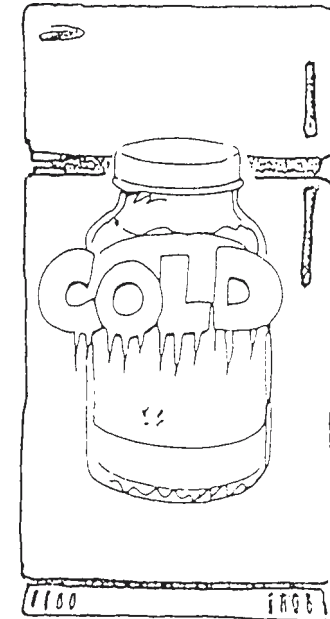
# CÓMO MANTENER LA COMIDA LIBRE DE CONTAMINACIÓN

## Asegúrese de que la Comida Caliente se Mantenga Caliente

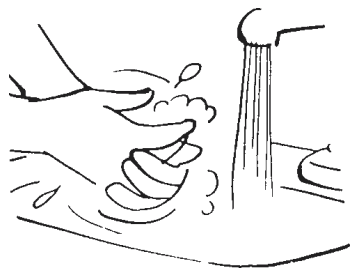


- Descongele la carne, el pescado y ave en el refrigerador. Si tiene que descongelarla rápidamente, use el horno microonda.
- Mantenga la carne, aves y pescado crudos y sus jugos aparte de otros alimentos. Por ejemplo, no ponga carne cocida o asada a la parrilla en el plato donde había estado la carne cruda.
- Use tablas para cortar que estén limpias.
- Ponga la comida caliente y fría en el refrigerador tan pronto termine de comerla o cocinarla.

## Asegúrese de que la Comida Fría se Mantenga Fría



## ¡Asegúrese de que sus manos y su cocina estén limpias!



- Lávese las manos antes y después de tocar la comida; use agua caliente y jabón.

Manos

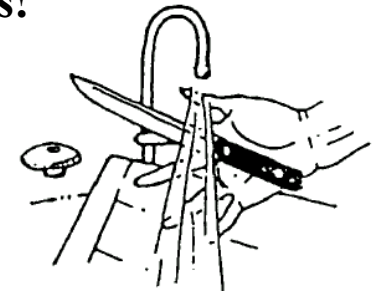
Cuchillos

Tabla de cortar

Abridor de Latas

Mesa de cocina y cocina (horno)

Ollas y Cacerolas



- Lave todo lo que toca la comida en agua caliente con jabón.