

Ensalada de Pollo o Pavo

Rinde 6 porciones
(1 taza por porción)



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

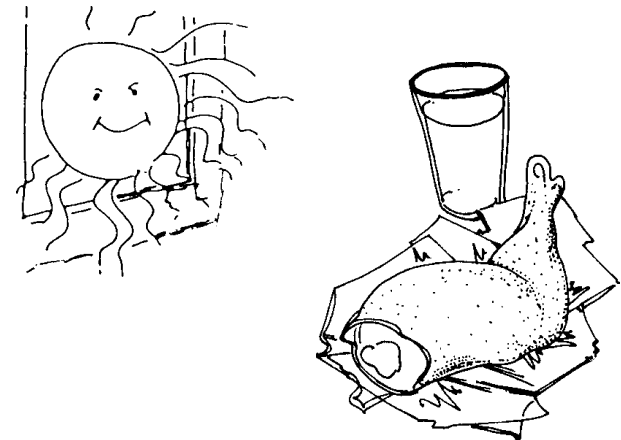
- Descongele el pollo en el refrigerador o use el horno microonda para descongelar. Nunca descongele sobre la mesa de la cocina.
- Cocine el pollo hasta que esté bien cocido, 180°F. Cuando lo pinche con un tenedor, el jugo debe verse claro, no de color rosado).
- Después de cortar pollo crudo, limpie 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.

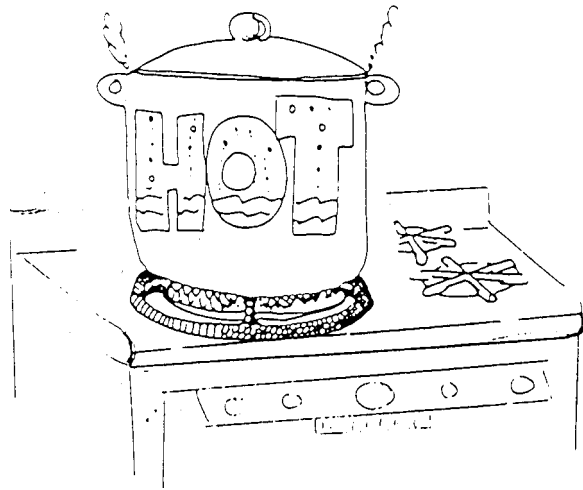
Cómo Mantener la Comida Libre de Contaminación

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

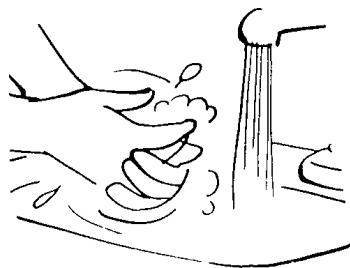


- Descongele la carne, el pescado y ave en el refrigerador. Si tiene que descongelarla rápidamente, use el horno microonda.
- Mantenga la carne, aves y pescado crudos y sus jugos aparte de otros alimentos. Por ejemplo, no ponga carne cocida o asada a la parrilla en el plato donde había estado la carne 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

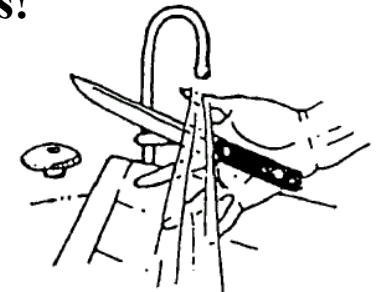
Cuchillos

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.