

Ensalada de pollo con chabacanos y nueces

- 1/8 taza de nueces
- 2 damascos o 1 durazno
- 1/2 taza de pollo cocido, picado
- 1/8 taza de cebolla colorada en rebanadas finas
- 1 – 2 cucharadas de aderezo para ensaladas de semillas de amapola
- 1 taza y ½ de ensalada verde (lechuga, mezcla de verduras verdes, espinaca o lechuga romana)



Caliente previamente el horno a 325°. Disponga las nueces en una única capa sobre una placa para horno y tueste en el horno precalentado de 7 a 10 minutos, hasta que comiencen a oscurecerse. Retire del horno y reserve.

Saque las pepitas de los chabacanos y rebane la fruta. Coloque la mitad de la fruta en un bol y agregue el pollo y la cebolla. Mezcle con suficiente aderezo para cubrir. Pique las nueces que ya se enfriaron. Agregue las verduras verdes y las nueces al bol y mezcle para que se cubran de aderezo. Cubra con el resto de la fruta rebanada.

Rinde de 1 a 2 porciones



ENERGIZE YOUR LIFE EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

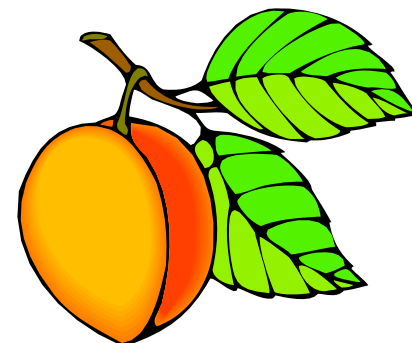
Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

9-2004

Fresco de la Granja:

Chabacanos (albaricoques)



**Programa de
Nutrición del
Mercado de
Granjeros para WIC
y Adultos Mayores
de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y
verduras frescas a su dieta,
mientras apoyamos a los granjeros
locales!*

Selección y Preparación

- ◆ Elija chabacanos gorditos, que no estén demasiado blandos y que tengan un color anaranjado profundo.
- ◆ Evite los chabacanos agrietados o con puntos blancos.
- ◆ Trate los chabacanos con cuidado, ya que se machucan fácilmente y eso los hace echarse a perder más rápidamente.
- ◆ Los chabacanos pueden comerse frescos o cocidos, como los duraznos y las nectarinas.
- ◆ Quite la pepita del centro antes de comer o cocinar chabacanos.
- ◆ Las rebanadas pueden congelarse para un uso posterior. El jugo de limón evitará que la pulpa se ponga marrón después de cortarla.
- ◆ Pruebe agregar rebanadas frescas a su yogur, avena o cereales de la mañana. Además, los chabacanos añaden una dulzura deliciosa a las ensaladas.



Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de chabacanos en rebanadas

Cantidad por porción

Calorías 40

	% Valor diario
Total de grasas	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Sodio 0 g	0%
Total de carbohidratos 9 g	3%
Fibra dietética 2 g	8%
Azúcares 7 g	
Proteínas 1 g	
Vitamina A	45%
Vitamina C	15%
Calcio	2%
Hierro	2%
Folato 7 mcg	2%
Potasio 244 mcg	

Nutrientes clave

- ❖ **Vitamin A** — para piel sana, buena visión y resistencia a las infecciones.
- ❖ **Vitamina C** — fomenta encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Potasio** — para mantener una presión sanguínea normal.

Pastel fácil de fruta

- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 3/4 taza de azúcar
- 3/4 taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla o de margarina
- 2 tazas de fruta fresca rebanada, o moras



Caliente previamente el horno a 325°. Derrita la mantequilla en una fuente para hornear de 9 x 9 pulgadas. Mezcle la harina con el polvo de hornear, el azúcar y la leche. Vierta la masa en la fuente para hornear, sobre la mantequilla. Esparza la fruta sobre la masa. Hornee durante 1 hora.

Rinde un pastel de 9 pulgadas

