

## Ensalada de pollo y pasta rápida, fácil y ligera



Por el "Chef" Pete Updike, Dealer Autorizado Saladmaster

Una receta fácil, ligera y variada que no nos hará sentir pesados. Su sabor único gusta a una amplia variedad de paladares. La ensalada de pollo y pasta se transporta fácilmente y no te dejará hambriento en tu fiesta junto a la piscina o en tu picnic. Lo emocionante de Saladmaster es que está diseñada para ayudarte con el tiempo, el dinero y los beneficios para la salud, mientras mantienes tu estilo de vida activo.

### Ensalada de Pollo, Pasta y Eneldo

Receta adaptada por Mary Davis y re-adaptada por Peter Updike

**Rendimiento:** 6 raciones de 1 taza cada una

#### Ingredientes:

- 1 ½ tazas (12 onzas) de pollo, cocido y cortado a trocitos (340g)
- 8 onzas (3 tazas) de pasta mostaccioli (227g)
- ½ taza de mayonesa light o aderezo para ensalada (120g)
- ½ taza de yogurt natural descremado (123g)
- 2 cucharaditas de eneldo seco (2g)
- 4 cucharaditas de azúcar (17g)
- 2 cucharaditas de ralladura de piel de limón (4g)
- ½ cucharadita de pimienta (1g)
- 11 onzas de mandarinas, escurridas (312g)
- 1 taza de uvas rojas sin hueso, partidas por la mitad (151g)
- ¼ taza de almendras laminadas (23g)

#### Preparación:

1. Cocina el pollo en la olla 2 Qt. (1.8L) usando el método medio-clic-bajo. Reserva.
2. Cocina la pasta Mostaccioli como se indica en el paquete, sin

- añadir aceite, usando la olla 3 Qt. (2.8L) y la cesta culinaria 2.5 Qt. (1.49L). Escurre. Enjuaga con agua fría.
3. Mientras tanto, combina la mayonesa, el yogurt, el eneldo, el azúcar, la ralladura de limón y la pimienta en el bol de doble pared. Mezcla bien.
  4. Añade la pasta mostaccioli, el pollo y el resto de los ingredientes. Mezcla suavemente.

**Consejo:**

- Puedes sustituir el atún por pollo

**Información nutricional por ración:**

299 calorías, 5 g grasas, 1 g grasa saturada, 33 mg colesterol, 207 mg sodio, 46 g hidratos de carbono, 3 g fibra dietética, 13 g azúcar, 18 g proteínas

Intercambios por ración: 3 de almidón, 1 carne magra

**Valoración:**

