



## Ensalada de pollo a la parrilla y espinacas

1 porción  
Peso neto:

Ingredientes	Modo de empleo
1 taza de mezcla para ensalada (mezcla de romana, iceberg y zanahorias)	En un tazón grande, mezcle las verduras y tomates
$\frac{1}{2}$ taza de espinacas	Esparza el pollo sobre las verduras
Algunos tomates cereza	Mezcle la ensalada y agregue un aderezo ligero o vinagre de bálsamo y aceite de oliva.
3 onzas de pollo (a la parrilla o hervido) <b>Aderezo ligero o aceite de oliva y vinagre de bálsamo</b>	<b>¡Disfrute! ~ 330 calorías y 24 gramos de proteína</b>

Food 4 Thought  
Santa Ana 92705



## Ensalada de pollo a la parrilla y espinacas

**\*Verduras de ensalada:** Son bajas en calorías

**\*Espinacas:** Buena fuente de calcio, vitamina A y vitamina C

**\*Espinacas:** Contienen luteína para conservar la salud de los ojos

**\*Tomates:** Pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer

**Pollo:** Es una buena fuente de proteína, que necesita el cuerpo humano

**Gotita de saber:** ¡Los alimentos que contienen muchas frutas y verduras pueden ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y enfermedades!

\* Estudios han demostrado que estos alimentos pueden mejorar enfermedades crónicas

Para mayores informes, comuníquese con  
Maria Galvan, R.D. Especialista de nutrición  
[maria.galvan@sausd.us](mailto:maria.galvan@sausd.us)

