

## Ensalada de Pavo

*Esta receta ofrece sustituciones para usar menos grasa saturada. El escoger aceite vegetal en vez de grasas sólidas ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.*

### Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de pavo cocinado o pavo ahumado, cortado en trozos
- 1/2 taza de nueces tipo "walnuts", tostados y picados
- 1/2 taza de uvas pasas u otra fruta deshidratada
- 3/4 taza de apio picado
- 1/2 taza de cebolla roja o blanca, en trozos
- 1/4 taza de perejil picado (opcional)
- 1 manzana grande roja, sin corazón y picada
- 1/3 taza de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de vinagre (de sidra, rojo o blanco)

### Preparación:

1. Mezcle el pavo, las nueces, las uvas pasas, el apio, la cebolla, el perejil, y la manzana en un recipiente grande.
2. Añada mayonesa y vinagre; mezcle hasta que todo esté bien combinado.
3. Mezcle suavemente la harina con el aderezo y póngalo a enfriar.
4. Sirva con lechuga y trozos grandes de tomate, o úselo como relleno para sándwich.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 3/4 cup (107g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 170	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>14%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 95mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 8%
Calcium 4%	• Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**8 porciones de  
3/4 taza cada una**

### Notas:

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión, Condado de Lane. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>