

# Ensalada de Tinga de Pollo

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

T = Taza      Cda = cucharada      ctda = cucharadita      oz = onza

## Lo que necesita para la receta:

6 tazas de Tinga de Pollo

(para ver la receta de Tinga de Pollo diríjase a:  
[www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org))

9 totopos horneados “baked tortilla chips”

2/3 de una cabeza de lechuga

1 taza de salsa no muy picante “mild”



Esta imagen representa una porción.

## Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Pique la lechuga.
3. Coloque los totopos en un plato grande.
4. Cúbralos con la tinga de pollo, la lechuga y la salsa.
5. ¡Sirva enseguida y disfrute!

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/16th receta

Cantidad por Ración

Calories 310      Calorías de Grasa 110

%Valor Diario\*

Grasa Total 12 g      18%

Grasa Saturada 1.5 g      8%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 50 mg      17%

Sodio 470 mg      20%

Carbohidrato Total 30 g      10%

Fibra Dietética 6 g      24%

Azúcares 9 g

Proteína 21 g

Vitamina D 0

Calcio 8

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 1.8; 9/6/2012

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station