

Chicken Club Salad



Ingredients

- 1 cup pasta (uncooked whole wheat, small, such as macaroni or rotelle)
- 6 cups romaine lettuce (well washed and torn, or spinach)
- 2 cups vegetables (fresh, green pepper, celery, cauliflower florets, cucumber, carrots chopped)
- 2 cups tomatoes (chopped)
- 1 1/2 cups cubed cooked skinless chicken (1/2 pound skinless, boneless chicken)
- 1/2 cup Italian dressing (low-fat)
- 1 egg (hard cooked, optional)
- 1/4 cup cheese (shredded, or cheese crumbles)

Directions

1. Wash hands.
2. Cook pasta according to package directions; drain and cool.
3. Place 1½ cups of the romaine in each of 4 large bowls or plates.
4. Combine chopped vegetables, chicken and pasta.
5. Add dressing; toss lightly to coat. Divide evenly among the 4 bowls.
6. Top each serving with a few egg slices, if desired, and 1 Tablespoon of the shredded cheese.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/zucchini-and-tomatoes>

Ensalada Club De Pollo



Ingredientes

- 1 taza de pasta (trigo integral sin cocer, pequeña, como macarrones o rotelle)
- 6 tazas de lechuga romana (bien lavada y troceada, o espinaca)
- 2 tazas de vegetales (frescos, pimiento verde, apio, floretes de coliflor, pepino, zanahorias Cortado)
- 2 tazas de tomates (picados)
- 1 1/2 tazas de pollo cocido sin piel en cubos (1/2 libra de pollo deshuesado y sin piel)
- 1/2 taza de aderezo italiano (bajo en grasa)
- 1 huevo (duro, opcional)
- 1/4 taza de queso (rallado o queso desmenuzado)

Direcciones

1. Lávese las manos.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete; escurrir y enfriar.
3. Coloque 1½ tazas de lechuga romana en cada uno de los 4 tazones o platos grandes.
4. Combine las verduras picadas, el pollo y la pasta.
5. Agregue el aderezo; revuelva ligeramente para cubrir. Divida uniformemente entre los 4 tazones.
6. Cubra cada porción con unas rebanadas de huevo, si lo desea, y 1 cucharada de queso rallado.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/zucchini-and-tomatoes>