

Chicken Salad Sandwich

Ingredients:

1 12.5 ounce canned chicken breast
1 celery stalk
2 diced green apples
2 tablespoons(1oz) Greek yogurt



Directions: Drain the chicken and empty it into a bowl. Chop celery, dice apples and add to bowl. Add the yogurt to the chicken and vegetables. Mix together. Spread onto a slice of bread then add another slice of bread on top.

Serves 4

Serving Size: 205g



Chicken Salad Sandwich

Ingredients:

1 12.5 ounce canned chicken breast
1 celery stalk
2 diced green apples
2 tablespoons(1oz) Greek yogurt
2 slices of whole wheat bread



Directions: Drain the chicken and empty it into a bowl. Chop celery, dice apples and add to bowl. Add the yogurt to the chicken and vegetables. Mix together. Spread onto a slice of bread then add another slice of bread on top.

Serves 4

Serving Size: 205g

Calories: 234 Fat: 3.9g Sodium: 175g

Carbs: 18.8g Sugar: 10.6g Protein: 31.3g



Chicken Salad Sandwich

Ingredients:

1 12.5 ounce canned chicken breast
1 celery stalk
2 diced green apples
2 tablespoons(1oz) Greek yogurt



Directions: Drain the chicken and empty it into a bowl. Chop celery, dice apples and add to bowl. Add the yogurt to the chicken and vegetables. Mix together. Spread onto a slice of bread then add another slice of bread on top.

Serves 4

Serving Size: 205g

Calories: 234 Fat: 3.9g Sodium: 175g

Carbs: 18.8g Sugar: 10.6g Protein: 31.3g



Chicken Salad Sandwich

Ingredients:

1 12.5 ounce canned chicken breast
1 celery stalk
2 diced green apples
2 tablespoons(1oz) Greek yogurt



Directions: Drain the chicken and empty it into a bowl. Chop celery, dice apples and add to bowl. Add the yogurt to the chicken and vegetables. Mix together. Spread onto a slice of bread then add another slice of bread on top.

Serves 4

Serving Size: 205g



Sandwich de ensalada de pollo

Ingredientes:

- 1 12.5 oz de pechuga de pollo en lata
- 1 apio
- 2 manzana verde
- 2 cucharadas (1oz) de yogur girego
- 2 rebanadas pan integral

Preparacion:

Escurre el agua del pollo y de las verduras enlatadas y pone en un tazón. Agrega yogur y mezcla todos los ingredientes. Corre sobre una rebanada de pan y agrega otra rebanada de pan encima.

Sirve 4

Tamaño de la porción: 205g

Calorías: 234 Grasa: 3.9g sodio: 175g

Carbohidratos: 18.8g azúcar: 10.6g

proteínas: 31.3g



FEEDING
SAN DIEGO

Sandwich de ensalada de pollo

Ingredientes:

- 1 12.5 oz de pechuga de pollo en lata
- 1 apio
- 2 manzana verde
- 2 cucharadas (1oz) de yogur girego
- 2 rebanadas pan integral

Preparacion:

Escurre el agua del pollo y de las verduras enlatadas y pone en un tazón. Agrega yogur y mezcla todos los ingredientes. Corre sobre una rebanada de pan y agrega otra rebanada de pan encima.

Sirve 4

Tamaño de la porción: 205g

Calorías: 234 Grasa: 3.9g sodio: 175g Car-

bohidratos: 18.8g azúcar: 10.6g proteínas:
31.3g



FEEDING
SAN DIEGO

Sandwich de ensalada de pollo

Ingredientes:

- 1 12.5 oz de pechuga de pollo en lata
- 1 apio
- 2 manzana verde
- 2 cucharadas (1oz) de yogur girego
- 2 rebanadas pan integral

Preparacion:

Escurre el agua del pollo y de las verduras enlatadas y pone en un tazón. Agrega yogur y mezcla todos los ingredientes. Corre sobre una rebanada de pan y agrega otra rebanada de pan encima.

Sirve 4

Tamaño de la porción: 205g

Calorías: 234 Grasa: 3.9g sodio: 175g

Carbohidratos: 18.8g azúcar: 10.6g

proteínas: 31.3g



FEEDING
SAN DIEGO

Sandwich de ensalada de pollo

Ingredientes:

- 1 12.5 oz de pechuga de pollo en lata
- 1 apio
- 2 manzana verde
- 2 cucharadas (1oz) de yogur girego
- 2 rebanadas pan integral

Preparacion:

Escurre el agua del pollo y de las verduras enlatadas y pone en un tazón. Agrega yogur y mezcla todos los ingredientes. Corre sobre una rebanada de pan y agrega otra rebanada de pan encima.

Sirve 4

Tamaño de la porción: 205g

Calorías: 234 Grasa: 3.9g sodio: 175g Car-

bohidratos: 18.8g azúcar: 10.6g proteínas:
31.3g



FEEDING
SAN DIEGO