

Grilled Chicken Caesar Salad

5 Servings

Ingredients

10 cups **romaine lettuce**
8 Tbs **Parmesan cheese**
5 medium **chicken breast**, boneless and skinless

For dressing:

1 cup plain **Greek yogurt**, fat free
½ cup **Parmesan cheese**
3 Tbs **olive oil**
1 ½ tsp **Worcestershire sauce**
1 tsp **dijon mustard**
1 clove **garlic**, minced

Instructions

1. Place all dressing ingredients in food processor, blender or jar with a lid and mix until smooth.
2. Grill or broil chicken as desired.
3. Mix lettuce and dressing into bowl. Slice grilled chicken breasts and add to the salad. Top with extra Parmesan cheese, if desired.



Nutrition Information

Serving Size: 2½ cups

Calories: 330
Total Fat: 16g
Saturated Fat: 4.5g
Protein: 38g
Sodium: 410mg
Carbohydrates: 7g
Fiber: 2g

Ensalada César con Pollo a la Plancha

5 Porciones

Ingredientes

10 tazas de **lechuga romana**
8 cucharadas de **queso parmesano**
5 **pechugas de pollo medianas**, deshuesadas y sin piel

Para el Aderezo:

1 taza de **yogurt griego** natural y descremado
½ taza de **queso parmesano**
3 cucharadas de **aceite de oliva**
1 ½ cucharaditas de **salsa Worcestershire**
1 cucharadita de **mostaza Dijon**
1 diente de **ajo**, finamente picado

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes del aderezo en el procesador de alimentos, licuadora o algún recipiente con tapa y bata/mezcle hasta que esté homogéneo.
2. Cocine el pollo a la plancha o al horno.
3. Mezcle la lechuga y aderezo en un tazón. Agregue el pollo en tajadas y cubra con más queso parmesano si lo desea.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 2½ tazas

Calorías: 330
Grasa Total: 16g
Grasa Saturada: 4.5g
Proteína: 38g
Sodio: 410mg
Carbohidratos: 7g
Fibra: 2g

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less.

USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT