



CHICKEN TABOULI SALAD

Ingredients:

Chicken

- 1/2 cup plain non-fat Greek yogurt
- 2 cloves garlic, minced
- 1/2 lemon, juiced
- 2 tsp ONIE Greek Seasoning*
- 1 1/2 lbs boneless, skinless chicken breasts, halved

Tabouli

- 1 cup instant brown rice
- 1/2 lemon, zested & juiced
- 1/2 cup olive oil
- 1/4 tsp black pepper
- 1 cucumber, diced
- 4 green onions, sliced
- 1 medium tomato, diced
- 1 cup chopped fresh parsley

Preparation:

1. In a zip-close bag, combine yogurt, garlic, lemon juice & Greek seasoning. Add chicken & toss until well-coated. Refrigerate 30 minutes.
2. Meanwhile, prepare rice according to package instructions. Set aside to cool.
3. In a small bowl, combine lemon juice, zest, oil & pepper for dressing.
4. In a large bowl, add cucumber, onions, tomato, parsley & rice. Stir in dressing & mix thoroughly. Refrigerate until ready to serve.
5. Heat a large skillet over medium. Add chicken & cook 5-7 minutes per side or until cooked through. Remove chicken & slice. Serve chicken over tabouli salad.

45 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(261g)
Amount per serving	
Calories	390
% Daily Value*	
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 30g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 61mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 633mg	15%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



ENSALADA DE POLLO CON TABOULI

Ingredientes:

Pollo

- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 dientes de ajo, picado finamente
- Jugo de medio limón amarillo
- 2 cdtas de condimento griego de ONIE*
- 1 1/2 lbs pechugas de pollo, sin hueso y sin piel, dividir en dos partes

Tabouli

- 1 taza de arroz integral instantáneo
- Jugo de 1/2 limón amarillo y la ralladura
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 cdta de pimienta negra
- 1 pepino, picado
- 4 cebollas verdes, en rodajas
- 1 tomate mediano, picado
- 1 taza de perejil, picado

Preparación:

1. En una bolsa de plástico con cierre hermético, añadir el yogur, el ajo, el jugo de limón amarillo y el condimento griego. Añadir el pollo y revolver para combinar. Dejar marinar en el refrigerador por 30 minutos.
2. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
3. En un tazón pequeño, combinar el jugo de limón, la ralladura de limón, el aceite y la pimienta negra para hacer el aderezo.
4. En un tazón grande, añadir el pepino, la cebolla, el tomate, el perejil y el arroz. Añadir el aderezo y mezclar bien. Enfriar en el refrigerador hasta que esté listo para servir.
5. Calentar un sartén grande a fuego medio. Añadir el pollo y cocinar por 5-7 minutos cada lado o hasta que esté bien cocido. Retirar el pollo y rebanar. Servir el pollo encima de la ensalada de tabouli.

45 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(261g)
Cantidad por porción	
Calorías	390
% Valor Diario*	
Grasa Total 22g	28%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 85mg	28%
Sodio 65mg	3%
Carbhidrato Total 19g	7%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 61mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 633mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?



Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



PROYECTO ONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE COCINAR EN CASA