



by



Chicken Apple Crunch Salad *(serves 4)*

INGREDIENTS

- 2 cups cubed cooked chicken
- 1 cup diced Gala apples
- ½ cup diced celery
- ⅓ cup light mayonnaise
- 1 tablespoon light sour cream
- 1 tablespoon lemon juice
- ¼ teaspoon black pepper

INSTRUCTIONS

1. Combine chicken, apple and celery in a large salad bowl.
2. Whisk together mayonnaise, sour cream, lemon juice and black pepper. Pour over the chicken-apple mixture and toss.
3. Refrigerate to chill prior to serving.

Adapted from: <https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/chicken-apple-crunch-salad.html>

To learn more, visit [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com).

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



iowa total care™



Ensalada crujiente de pollo y manzana *(rinde 4 porciones)*

INGREDIENTES

- 2 tazas de pollo cocido cortado en cubos
- 1 taza de manzanas Gala cortadas en cubos
- ½ taza de apio cortado en cubos
- ⅓ de taza de mayonesa light
- 1 cucharada de crema agria light
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. Mezcle el pollo, las manzanas y el apio en un recipiente grande para ensaladas.
2. Bata la mayonesa, la crema agria, el jugo de limón y la pimienta negra. Vierta este líquido arriba de la mezcla de pollo y manzana, y revuelva.
3. Coloque la mezcla en la heladera para enfriarla antes de servirla.

Receta adaptada de: <https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/chicken-apple-crunch-salad.html>

Para obtener más información, visite [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com).

Iowa Total Care ofrece el seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que asistimos, una persona a la vez.

