

# Avocado Waldorf Salad

Serves 4

## Ingredients

- 2 cans chicken in water, drained and rinsed
- 1 cup of grapes
- 1 celery stalk
- ¼ cup walnuts
- 1 ripe avocado
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 1 teaspoon lemon juice

## Directions

1. Cut grapes in half, dice celery stalk, chop up walnuts.
2. In a medium sized bowl, smash avocado and add salt, pepper, and lemon juice.
3. Add the grapes, chicken, celery, and walnuts to the smashed avocado and mix to combine.
4. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Avocados contain healthy fats, which can help you feel satisfied and full longer.

# Ensalada Waldorf de aguacate

4 porciones

## Ingredientes

- 2 latas de pollo en agua, escurrido y enjuagado
- 1 taza de uvas
- 1 tallo de apio
- ¼ taza de nueces
- 1 aguacate maduro
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de jugo de limón

## Instrucciones

1. Cortar las uvas por la mitad, picar el tallo de apio y picar las nueces.
2. En un tazón mediano, majar el aguacate y agregar sal, pimienta y jugo de limón.
3. Agregar las uvas, el pollo, el apio y las nueces al aguacate majado, y mezclar para combinar.
4. ¡A disfrutar!

## **Información nutricional**

Los aguacates contienen grasas saludables que pueden ayudarte a sentirte satisfecho y lleno por más tiempo.