SOURCE:DELICIOUSLYALLERGYFREE.COM

AVOCADO CHICKEN SALAD

INGREDIENTS:

- 1 avocado (mashed)
- 1 cup cooked chicken (chopped)
- 1/4 cup diced cucumber

INSTRUCTIONS:

1. Mix mashed avocado, chicken, and cucumber together.
2. Serve as a salad or with crackers.

Allergy Considerations: Ensure the crackers are gluten-free and nut-free if your child has sensitivities to those. You can also serve the salad with lettuce or as a sandwich filling in gluten-free bread.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

ENSALADA DE POLLO CON AGUACATE

INGREDIENTES:

- 1 aguacate (machacado)
- 1 taza de pollo cocido (picado)
- 1/4 taza de pepino cortado en cubitos

INSTRUCCIONES:

1. Mezcle el puré de aguacate, pollo y pepino.
2. Sirva como ensalada o con galletas saladas.

Consideraciones sobre alergias: Asegúrese de que las galletas no contengan gluten ni nueces si su hijo tiene sensibilidad a ellas. También puedes servir la ensalada con lechuga o como relleno de sándwich en pan sin gluten.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES