

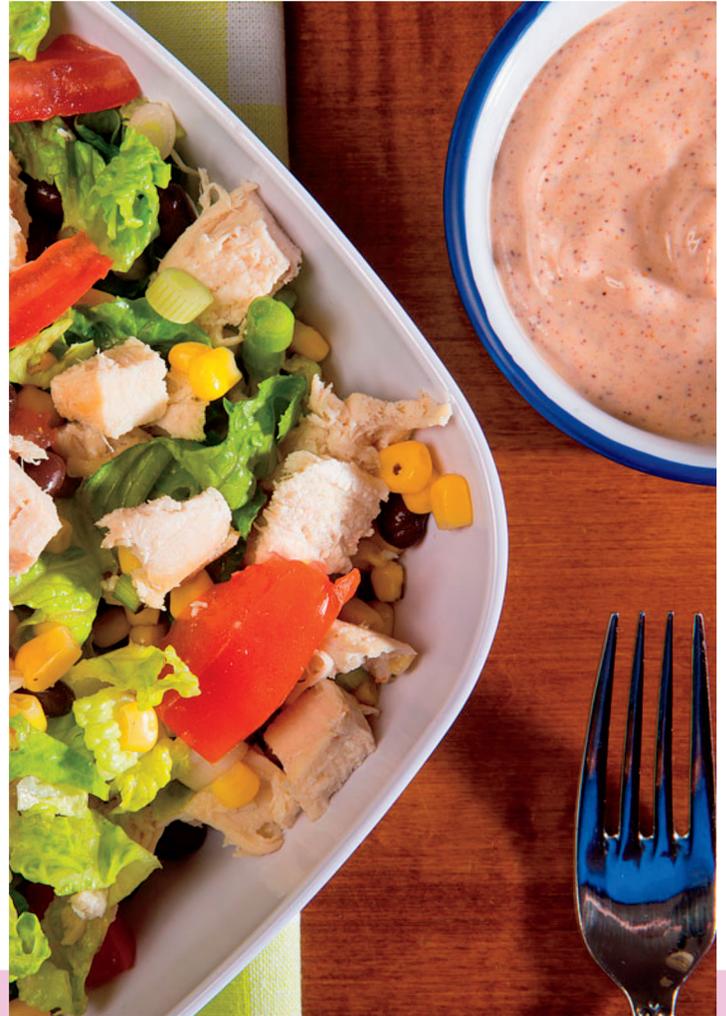
Ensalada de Pollo al Estilo Sudoeste

6 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido (calentado a 165 °F medido con un termómetro para alimentos), picado
- 1 taza de tomate, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- ½ taza de cebollas verdes, frotadas suavemente con agua corriente fría, picadas
- 1 lata (11 onzas) de maíz, escurrido y enjuagado
- ½ taza de queso cheddar, rallado
- ½ taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 6 tazas de ensalada de hojas verdes, frotadas suavemente con agua corriente fría (si no se han lavado previamente)
- ⅔ taza de crema agria sin grasa
- ½ taza de salsa marca picante
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- Totopos (tortilla chips)*, opcional



Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, mezcle el pollo cocido, el tomate, las cebollas verdes, el maíz, el queso, los frijoles negros y las verduras para ensalada.
3. En un tazón pequeño, combine la crema agria, la salsa picante, el chile en polvo y el comino.
4. Mezcle suavemente la ensalada con el aderezo y sirva.
5. Las sobras se pueden almacenar en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Opciones de receta:

- *Espolvoree la ensalada con trozos de totopos (tortilla chips).
- Use 2 latas (de 12.5 onzas cada una) de pollo en lugar de 2 tazas de pollo cocido.
- Use ⅔ taza de yogur griego descremado en lugar de crema agria.

Información nutricional por porción: Calorías 191, Grasa total 3g, Grasa saturada 1g, Colesterol 43mg, Sodio 466mg, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 4g, Azúcares totales 12g, Proteína 21g, Calcio 14%, Hierro 12%.



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023