

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

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%.

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.

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



food.unl.edu

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

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%.

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.

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



food.unl.edu