

Ensalada de Pollo al Estilo del Suroeste

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



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, mezcla 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.

Información nutricional por porción (1/6 de la receta): Calorías 191, Grasas totales 39 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 43 mg, Sodio 466 mg, Carbohidratos totales 21 g, Fibra 4 g, Azúcares totales 4 g, Proteínas 21 g, Vitamina A 31 %, Calcio 14 %, Hierro 12 %, Vitamina C 23 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026