



Ensalada de pollo con salsa barbacoa

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |
Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Colador
Tabla para cortar
Toallas de papel
Tazas medidoras
Tazón grande
Tazón pequeño

Utensilios:

Cuchillo
Batidor o tenedor
Pinzas o tenedor para mezclar la ensalada

Ingredientes

Para el aderezo:

1 taza de yogur natural descremado
1/2 taza de salsa barbacoa
2 cucharas de mezcla de aderezo ranchero
1 cuchara de agua

Para la ensalada:

1 lb de pollo cocido frío
2 plantas de lechuga romana
4 tomates Roma (o de otra variedad)
1 lata de 15 oz de frijoles negros
1 taza de maíz congelado, descongelado
1 taza de queso cheddar rallado reducido en grasas

Instrucciones

Para el aderezo:

1. Agregue el yogur, la salsa barbacoa y el aderezo ranchero a un tazón pequeño y bata con un batidor o tenedor para integrar.
2. Agregue agua. Bata hasta que el aderezo alcance la consistencia deseada.

Para la ensalada:

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Corte el pollo en dados y colóquelos en un tazón grande.
3. Corte la lechuga en trozos de 1/2 pulgada y agréguela a un tazón.
4. Corte los tomates en trozos de 1/4 pulgada; seque con una toalla de papel para eliminar el exceso de humedad y agregue al tazón. Agregue el maíz descongelado al tazón.
5. Escurra y enjuague los frijoles negros, agite para eliminar el exceso de líquido y agregue al tazón.
6. Mezcle la ensalada con el aderezo y agregue queso rallado.

Información nutricional:

Calorías 510 Grasas totales 7 g Sodio 1380 mg Carbohidratos totales 62 g
Proteína 51 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo.

<http://www.section508.gov> Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.