



# Ensalada de pollo con salsa barbacoa

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

## Equipamiento:

Tabla para cortar  
Toallas de papel  
Tazón grande  
Tazón pequeño

## Utensilios:

Cuchillo  
Tazas medidoras  
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

## Información nutricional:

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

## Instrucciones

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. Mezcle con la salsa barbacoa, si decide usarla.
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. Escorra y enjuague los frijoles negros, agite para eliminar el exceso de líquido y agregue al tazón.
6. Mezcle la ensalada y el aderezo. Cubra con el queso rallado.