



Ensalada de pollo con salsa barbacoa

Porciones 4 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 20 min

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. Escorra 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