

Ensalada Cortada de Pollo Barbacoa

4 Porciones

Los alimentos del grupo de la proteína proveen nutrientes importantes para el crecimiento, fortalecen los músculos y órganos, combaten las infecciones y previenen la anemia. Este grupo incluye los alimentos como: carnes, aves, comida de mar, frijoles o chicharos (arvejas) secos, huevos, productos procesados de soya, nueces y semillas.

- 1 taza de pollo cocido*, picado en cubos
- ¼ taza de salsa BBQ
- 4 tazas de lechuga romana, troceada
- ½ taza de tomates, picados
- ½ taza de queso cheddar, rallado
- ¼ taza de salsa ranch**
- ¼ taza de totopos
- Ingredientes adicionales opcionales: aguacate, maíz, pimientos verdes, cilantro



1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. En un tazón pequeño, combinar el pollo con la salsa BBQ.
3. En un tazón grande, revolver la lechuga, los tomates, y los ingredientes opcionales, a gusto.
4. Añadir el pollo a la ensalada, y espolvorear el queso encima de todo.
5. Echar totopos y aliñar con salsa ranch.
6. Guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador.

*En lugar de pollo cocido, se puede utilizar marisco (salmón, atún, o cangrejo enlatado; pescado congelado o preparado), pollo enlatado, frijoles rojos, o garbanzos, como se lo prefiere.

**Se puede utilizar otro tipo de salsa para aliñar la ensalada, a su gusto.

Información nutricional por porción: Calorías 230, Grasa total 12g, Grasa saturada 4g, Proteína 15g, Carbohidratos 17g, Fibra 1g, Sodio 550mg.