

Ensalada de Pollo al Estilo Sudoeste

6 porciones

Al decidir sobre que verduras comer, escoja las que sean verde oscuro, rojo o naranja con mayor frecuencia y trate de comer más frijoles y chícharos.

- 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
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. En un tazón grande, mezcle 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.



*Opcional: Ensalada superior con chips de tortilla triturados.

Información nutricional por porción: Calorías 191, Grasa total 3g, Grasa saturada 1g, Colesterol 43mg, Sodio 466mg, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 4g, Azúcares totales 12g, Proteína 21g, Calcio 14%, Hierro 12%.