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%.*

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska – Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska – Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska – Lincoln y el USDA.

Encuentre más consejos, recetas y videos geniales en **food.unl.edu/nep**