

Ensalada Mexicana De Pollo

Esta ensalada de pollo mexicana está repleta de sabores frescos y vibrantes, trozos grandes y cremosos de aguacate y sobras de pollo.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Fuente: chopchopfamily.org, receta/ensalada-de-pollo-mexicana

Ingredientes

- 2 tazas de pollo sobrantes cortado en cubitos o desmenuzado. 2 a 3 piezas, según el tamaño
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos aproximadamente 1 1/2 tazas
- 2 aguacates maduros, pelados, sin hueso y cortados en cubitos aproximadamente 2 1/2 tazas
- 1 taza de maíz en grano, ya sea congelados y descongelados o cortados de una mazorca sobrante hervida, al vapor o asada
- 2 cebolletas, verdes y blancas, picadas o 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de lima fresco
- Sal y pimienta negra al gusto

Pasos

1. Ponga todos los ingredientes en el tazón y mezcle suavemente.
2. Añada sal y pimienta al gusto.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	430
Grasa total:	32.5 g
Grasa saturada:	6.3 g
Colesterol:	54 mg
Sodio:	55 mg
Carbohidratos totales:	15.3 g
Fibra dietética:	8.1 g
Azúcares Totales:	2.9 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	23.3 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Taza medidora
- 2 tenedores, para desmenuzar pollo
- Cucharas medidoras
- Tazón grande
- Cuchara



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.23

Costo promedio/porción: \$2.56

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Jugo de lima (4.5 fl. oz.)



Añadir 1 al carrito
Tomates frescos paquete de 3



Añadir 1 al carrito
Cebollas verdes frescas
Manejo



Agregar 1 al carrito
Maíz en grano congelado (10 oz.)



Añadir 2 al carrito
Aguacate fresco



Agregue 1 al carrito
Pollo fresco o congelado
(aproximadamente 1 libra)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Almacenamiento

- Sirva de inmediato o cubra y refrigere hasta por 2 horas.

Consejos de cocina

- El maíz extra combina muy bien con cualquier salsa o incluso con chile, como estas recetas de snapedny.org:
 - Ensalada Vaquera (Salsa De Frijoles)
 - Chile vegetariano
- ¡Las cebollas verdes son un buen aderezo para muchos platos y agrega una excelente presentación al plato y un sabor delicioso!
- ¡El jugo de lima es un gran potenciador del sabor que se puede agregar a las salsas o incluso a los postres!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.