



Ensalada de Pollo en Salsa BBQ

INGREDIENTES:

- 1 cabeza de lechuga romana
- 2 tazas de pollo cocido, rallado
- 2 tazas de manzanas troceadas
- 1/2 taza de cebolla roja en rebanadas finas
- 1 taza de queso "sharp cheddar" rallado
- 1/2 taza de aderezo "ranch" bajo en grasa
- 1/4 taza de salsa para barbacoa (BBQ)

DIRECCIONES:

1. En un tazón grande, rompa la lechuga en pedazos y coloque la lechuga en la primera capa seguido por el pollo, las manzanas, la cebolla morada y el queso cheddar.
2. En un recipiente separado, bata el aderezo "ranch" y la salsa para barbacoa. Si la salsa es demasiado espesa, échele un poco de agua para diluir.
3. Eche el aderezo sobre la mezcla de la ensalada y mezcle. O sirva el aderezo a un lado.
4. Sirva inmediatamente.

NOTA: Para mejores resultados no use salsa para barbacoa muy espesa.



Datos Nutricionales	
6 porciones por envase	
Tamaño de porción	2 tazas (374g)
Cantidad por porción	
Calorías	360
% Valor Diario*	
Total de Grasa 12g	15%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 90mg	30%
Sodio 630mg	27%
Total de Carbohidratos 27g	10%
Fibra Dietética 5g	18%
Total de Azúcares 16g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 284mg	20%
Hierro 3mg	15%
Potasio 727mg	15%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Ensalada de Pollo en Salsa BBQ

Pedazo de pan de maíz

Leche

COSTO

\$6.35 por receta

\$1.06 por porción

Fuente: Brooke Jenkins-Howard, Nutrition Education Program Curriculum Coordinator University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo:123rf.com)