

# Ensalada de Taco Estilo Aurora

De la cocina de Aurora Rodriguez, Eagle Pass

Tiempo de preparación: 40 minutos

Número de porciones: 6

## Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo (quite el hueso y el pellejo)
- ½ cabeza de lechuga verde picada
- 2 tomates medianos, picados
- ½ pinta de champiñones en rebanadas
- ½ taza de frijol tipo “kidney bean” cocidos y colados
- 1 paquete pequeño de brotes de alfalfa
- ½ taza de queso mozzarella
- ½ taza de aderezo Italiano

## Preparación:

1. Hierva la pechuga hasta que esté cocida. Corte los vegetales mientras que se cuece el pollo.
2. Cuando se enfrie el pollo, córtelo en tiritas.
3. Mezcle todas las verduras en un tazón grande. Agregue los frijoles “kidney beans”, el pollo y el queso.
4. Agregue el aderezo italiano sobre la ensalada.

## Información nutricional por porción

GRASA: 25% (bajo)

FIBRA: 3 gramos (alto)

CALORIAS: 132



## DICHO/CONSEJO

Es fantástico con Tostaditas Bajas en Grasa y Pico de Gallo a la Lupe, Trate de preparar su propio aderezo (dressing) con vinagre y un poquito de aceite.