



# Ensalada de Pollo y Tomatillo

Prepárela un día antes para un delicioso almuerzo en el trabajo.

**Rinde 6 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Aderezo

- 1 taza de tomatillos sin cáscara, cortados en cuartos
- 3 cucharadas de aderezo italiano de bajas calorías
- 1 chile Anaheim fresco, sin semillas y picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)

## Ensalada

- 2 tazas de pollo o pavo cocido y picado
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de granos de elote, descongelados
- 1 taza de zanahoria picada
- 4 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- ¼ taza de cilantro fresco, picado

## Preparación

1. En el vaso de una licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con los tomatillos, el aderezo, el chile Anaheim y la pimienta negra molida, y déjelo aparte.
2. Mezcle todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y mézclelos.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle bien.
4. Cubra y refrigere durante 20 minutos o prepare un día antes para que los sabores se mezclen.
5. Sirva sobre hojas de lechuga en platos o en tazones individuales.

**Información nutricional por porción:** Calorías 141, Carbohidratos 12 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 38 mg, Sodio 149 mg