

## ENSALADA DE TACO

**Tiempo de preparación:** 7 minutos

\* *No se necesita cocción*

**Incluido en la caja:**

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- ½ lata de pollo, escurrido
- 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos bajos en sodio

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- 2 tazas de lechuga romana picada
- 2 cucharadas de queso rallado (preferiblemente reducido en grasa)
- ½ cebolla pequeña (- ¼ de taza), cortada en cubitos
- 1 cucharada de jugo de lima
- ½ cucharadita de chile en polvo

**Instrucciones:**

1. Agregue los frijoles negros, el pollo, los tomates cortados en cubitos, la cebolla, el jugo de lima y el chile en polvo en un tazón; mezclar bien para combinar.
2. Lave y seque la lechuga. Agregue la lechuga al tazón y espolvoree queso rallado.

**Consejo:** ¡Agregue rodajas de aguacate o cilantro seco o fresco para darle más sabor!



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 1

**Tamaño de la porción:** 3 tazas

**Calorías:** 238 kcal

**Grasas:** 4.5 g

**Sodio:** 568 mg

**Carbohidratos:** 22.5 g

**Fibra:** 7.5 g

**Proteína:** 25 g

**Porciones de Carbohidratos:** 1 ½

*\*Los datos nutricionales incluyen 2.5 oz de trozos de pollo enlatado premium en agua (escurridos), frijoles negros reducidos en sodio al 50%, lechuga romana fresca (picada), queso cheddar fuerte rallado Kraft, jugo de lima fresco, cebolla blanca pequeña y chile en polvo.*