

# Mezcla de Pollito

## Ensalada de Pollo a la Barbacoa

**Sirve:** 20o40 Porciones

20 Porciones

40 Porciones

Ingredients	20 Porciones		40 Porciones	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Pollo, deshuesado, sin piel, cortado en trozos	1 lb		2 lb	
Salsa barbacoa		1/2 tza		1 tza
Frijoles negros		1.5 tzas		3 tzas
Maíz amarillo, congelado		2 tzas		4 tzas
Yogur simple, bajo en grasa		1/4 tza		1/2 tza
Espinaca cruda		6 tzas		12 tzas

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	107	
Grasa total	1 g	
Proteinas	11 g	
Carbohidrato	13 g	
Fibra dietetica	4 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	88 mg	

### Preparación

1. Ponga una sartén antiadherente sobre fuego medio-alto. Agregue el pollo, la salsa barbacoa, frijoles, maíz y yogur. Revuelva para combinar. Cocine hasta que esté caliente.
2. Lave y seque la espinaca.
3. Ponga ¼ taza de mezcla de pollo sobre ¼ taza de espinacas verdes.
4. Sirva con trocitos de pita.