

Ensalada Picada de Pollo con Romero a la Parrilla

Makes: 6 Servings

Esta deliciosa ensalada es una radiante y crujiente mezcla de vegetales (algunos vienen de las granjas locales gracias a las Escuelas Públicas de Miami-Dade) la cual está mezclada con un pollo blando a la parrilla que ha sido marinado en romero fresco. ¡Esta es una ensalada de muchos colores, sabores y diferentes texturas; lo cremoso del aguacate, el crujido de las zanahorias, los pepinos, y las judías verdes, y la frescura de las hojas del perejil, son la combinación perfecta para una fiesta en su boca que nuestros estudiantes no pueden resistir!



Ingredients

- 6 pechugas de pollo, sin huesos y sin piel
- 1 **tablespoon** romero fresco, finamente picado
- 1 **tablespoon** perejil
- 1 **clove** ajo, crudo, machacado
- 1/2 **teaspoon** pimienta negra molida
- 6 **cups** lechuga romana, cruda, picada
- 1/2 **cup** pepino, crudo, pelado y picado
- 1/2 **cup** zanahorias, crudas, picadas
- 1/2 **cup** garbanzos, enlatados, escurridos
- 1/2 **cup** judías verdes, crudas, picadas
- 1/2 **cup** aguacate fresco, pelado, sin semillas
- 1/2 **cup** aceitunas, maduras, enlatadas, escurridas
- 1/4 **cup** cebollas, rojas, crudas, picadas
- 4 **ounces** aderezo para ensaladas, Ranch, bajo en grasao (liviano en calorías)

Directions

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Corte la pechuga de pollo en cubos en 1 pulgada y mezcle con el romero finamente picado.
3. Hornee el pollo con romero a la parrilla en el horno durante 25 a 30 minutos, hasta que alcance una temperatura interna de 165° F durante 15 segundos.
4. Mientras que el pollo se está horneando, mezcle todas las verduras picadas y escurridas en una ensaladera grande.
5. Mezcle el pollo con la lechuga y verduras picadas y ligeramente condimente para servirlo.