

Chicken and Bean Salad Chapala (Ensalada de pollo y frijoles Chapala)

INGREDIENTES

Para las tortillas

- Spray de cocina de vegetales
- 4 tortillas de harina de 8 pulgadas

Para la vinagreta

- 1/2 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- 1/4 de cucharadita de comino molido

Para la ensalada

- 16 oz. de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cocida, desmenuzada o cortada en cubos
- Una lata de 1-15 onzas de frijoles pintos o rojo oscuro, escurridos y enjuagados
- 1-15 oz. lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de mango, en cubos
- 1 calabacín mediano, cortado por la mitad, en rodajas
- 1/2 taza de pimiento rojo, cortado en cubos
- 1/4 de taza de cebollitas o cebollas de verdeo, en rodajas
- 6 tazas de ensalada de hojas verdes, picadas o desgarradas en trozos del tamaño de un bocado

INSTRUCCIONES

- Precalentar el horno a 375° F.
- Cortar cada tortilla en 6 cuñas; rociar las tapas con spray de cocina. Hornee en una bandeja de galletas hasta que se doren y estén crujientes, de 5 a 8 minutos; reserve.
- En un tazón mediano combine el jugo de naranja, el aceite de oliva, la miel, el jugo de lima y el comino. Bata bien para combinar.
- Mezcle el pollo, los frijoles, el mango, el calabacín, el pimiento y la cebolla verde en un tazón; vierta la Vinagreta de Miel y Comino encima y mezcle.
- Disponga las hojas de ensalada en los platos de servicio y coloque la ensalada de pollo encima; adorne con los trozos de tortilla reservados.

