

**Ensalada de Pollo, Estilo Chino
por Marie Delgado**



*En un tazón grande,
mezcla delicadamente:*

- 1 chico repollo verde, rallado**
- 1 bonche de cebollitas picado**
- 1 chile campana roja picada**
- 2 pechugas de pollo cocinado, picado**
- 1 paquete de fideos “Ramen”;**
crujiente (sin paquete de sabor)
- 1 taza de almendras tostadas,
rebanadas**

Agregue la salsa:

- ½ taza de vinagre cidra**
- 1/3 taza azúcar**
- 2 cdas salsa soya**
- 1 cda aceite de semillas de césame**

**Mezcla todos y sirve la ensalada
imediatamente, en copas hecho de
hojas de repollo.**

Marie Delgado’s Chinese Chicken Salad



In a large salad bowl, combine:

- 1 small green cabbage, finely shredded**
 - 1 bunch green onions, minced**
 - 1 red bell pepper, diced**
 - 2 cooked skinless chicken breasts,
diced**
 - 1 pkg crushed “Ramen” noodles**
(discard the flavor packet)
 - 1 cup of toasted, sliced almonds**
- Gently toss these ingredients to mix.**

Add the dressing:

- ½ c cider vinegar**
- 1/3 c sugar (or substitute, to taste)**
- 2TBS soy sauce**
- 1 TB sesame oil**

**Lightly mix all ingredients together.
Serve immediately, in cabbage leaf cups.**

**Ensalada Valle de Salinas, con
Salsa Ajo -Jalapeño -Limoncito “Ranch”**



En un tazón grande, combine:

- 1 lechuga romana, cortada en trozos
- 1 cabeza de lechuga iceberg, cortada en trozos
- 1 cabecita de repollo verde, rallado
- 6 zanahorias peladas, ralladas
- 1 bonche de cebollitas, picadas
- 1 bonche de rábanos, rebanados
- 8 jitomates, picados
- 3 pepinos pelados, rebanados
- 1 bonch cilantro, picado
- 8 onzas queso amarillo, rallado
- 8 onzas queso monterey, rallado
- un pollo cocinado cortado (sin piel o huesos)

Agregue la salsa. Mezcla bien:

- 1 paquete grande de adereso en polvo (‘Ranch’)
- En vez de mezclar con la mayonesa regular, substitulla con mayonesa, crema y leche baja en grasa*
- 3-4 dientes de ajo, amasados con poquito sal
- 3-4 jalapeños, picados finamente
- jugo de 2-3 limoncitos

Agregue una bolsa chica de doritos horneados. Mezcla toda delicadamente y bien. Sírvala inmediatamente. 20 porciones

**Salinas Valley Salad Bowl,
with Garlic-Jalapeno-Lime Ranch Dressing**



In a large bowl, combine:

- 1 romaine lettuce, cut in bite-size chunks
- 1 iceberg lettuce, cut in bite-size chunks
- 1 small green cabbage, finely shredded
- 6 carrots (peeled, shredded)
- 1 bunch scallions, minced
- 1 bunch radishes, thinly sliced
- 8 tomatoes, chopped
- 3 cucumbers (peeled, thinly sliced)
- 1 bunch cilantro, chopped
- ½ lb shredded cheddar
- ½ lb shredded monterey jack
- 1 cooked, diced chicken (no bones or skin)

For the dressing, mix:

- 1 large packet Ranch dressing mix
- with low-fat mayo, sour cream and milk instead of regular products. Add:*
- 3-4 cloves garlic, mashed w/a little salt
- 3-4 jalapeños, minced
- juice of 3-4 small Mexican limes

Just before serving, add a small bag of baked tortilla chips. Toss to mix well and sirve. 20 portions.