

# Ensalada de pollo asado de 3 ingredientes

¡Dale un toque diferente a la clásica ensalada de pollo! Prepare esta receta rápida y antiestrés que no perjudicará su billetera.

## Ingredientes

- 2 tazas de pollo asado cortado
- ¾ taza de apio picado
- ½ taza de mayonesa saborizada de hierba de limón
- Pimienta negra molida

## Preparación (para 4 porciones)

1. Mezclar el pollo y el apio en un recipiente mediano.
2. Agregar la mayonesa y revolver para mezclar.
3. Condimentar con pimienta y servir con su galleta integral favorita.

## Información nutricional (por ración)

Calorías: 230 | Grasas: 16 g | Proteínas: 21 g | Carbohidratos: 1 g | Colesterol: 72 mg | Sodio: 365 g

¿Busca más consejos para mantener un estilo de vida saludable?

- 1 Inicie sesión en su cuenta de Sharecare o regístrese en [mycare.sharecare.com](https://mycare.sharecare.com).
- 2 Descubra herramientas y recursos que le pueden ayudar a mejorar su nutrición, reducir el estrés y llevar una vida más saludable.

