

# Ensalada de Pollo

3 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



## INGREDIENTES

- 1 libra de pollo cocido, sin piel y cortado en cubos
- ½ pimiento rojo (picado fino)
- 1 tallo de apio (picado fino)
- ¼ de cebolla roja (picado fino)
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ¼ taza de perejil fresco picado
- Opcional: jugo de lima

## INDICACIONES

1. Introduzca todos los ingredientes en un recipiente y mezcle bien.
2. Refrigere hasta servir.

Nutrition Facts	
3 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>320</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 13g	<b>17%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 160mg	<b>53%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 47g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 24mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 710mg	<b>15%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

