



Ensalada de papa

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 50 min

Equipamiento: Tabla para cortar, olla grande, colador, tazón grande, cuchara para mezclar, film transparente

Utensilios: Cuchillo, tenedor

Ingredientes

4 papas medianas, peladas (aproximadamente 3 tazas o 1 libra)

1 taza de yogur natural descremado

1/4 taza de mayonesa con bajo contenido de grasa

1 cucharada de mostaza amarilla

1/2 cucharadita de sal (opcional)

1/4 cucharadita de pimienta

1 tallo de apio, cortado

½ cebolla pequeña, finamente cortada

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras y los utensilios.
2. Coloque las papas en una olla grande y agregue suficiente agua como para cubrir las papas.
3. Ponga la olla a fuego alto y hierva hasta que las papas estén tiernas, de 20 a 25 minutos.
4. Escorra las papas y deje enfriar.
5. Mientras las papas se enfrían, combine el yogur, la mayonesa, la mostaza, la sal (si decide usarla) y la pimienta en un tazón grande.
6. Una vez que las papas se hayan enfriado, córtelas en cubos del tamaño de un bocado. Agregue las papas, el apio y la cebolla a la mezcla de yogur y revuelva para cubrir las papas.
7. Cubra el tazón con film transparente o con una tapa y refrigere durante al menos una hora antes de servir.

Información nutricional:

Calorías 160

Grasas totales 4 g

Sodio 230 mg

Carbohidratos totales 27 g

Proteína 6 g