



Ensalada de papa

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 50 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Olla grande
Colador
Tazón grande
Film transparente

Utensilios:

Cuchillo
Tenedor
Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 papas medianas, peladas
(aproximadamente 1 lb)
1 taza de yogur natural con bajo contenido
de grasa
1/4 taza de mayonesa reducida en calorías
1 cucharada de mostaza amarilla
1/2 cucharadita de sal (opcional)
1/4 cucharadita de pimienta negra
1 tallo de apio, picado
1/2 cebolla pequeña, finamente cortada

Información nutricional:

Calorías 160
Grasas totales 4 g
Sodio 230 mg
Carbohidratos totales 27 g
Proteína 6 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Coloque las papas en una olla grande. Agregue agua suficiente para cubrir las papas.
3. Ponga la olla a fuego alto y déjela hervir hasta que pueda pinchar fácilmente las papas con un tenedor, aproximadamente 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 pimienta negra y la sal (si decide usarla) 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.