



# 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.