

Ensalada Saludable de Papa

De la cocina de Rosie González, Houston

Tiempo de preparación: 35-45 minutos

Número de porciones: 6

Ingredientes:

3 papas medianas en cubitos
1 rama de apio picado
½ taza de chicharos
½ cucharadita de mostaza
½ cucharadita de sal (opcional)
⅛ cucharadita de pimienta
Una pizca de paprika
½ taza de mayonesa sin grasa (nonfat)

Preparación:

1. Hierva los cubitos de papa en agua por 30-40 minutos.
2. Saque las papas del agua y deje que se enfrie.
3. Agregue el apio, los chicharos, la mostaza y la mayonesa a las papas. Mezcle bien.
4. Sazone con sal, pimienta y paprika.

Información nutricional por porción:

GRASA: 2% (bajo)

FIBRA: 2 gramos (mediano)

CALORIAS: 72



DICHO/CONSEJO

No tiene porque renunciar a la ensalada de papa. Prepárela saludable lea las etiquetas y escoja aderezo o mayonesa sin grasa.