



Ensalada de Papa (CNPP)

Sirve: 4 Porciones

Una salsa cremosa de yogur, aceite de oliva y salsa de mostaza, se mezcla con papas blandas y apio luego se cubren con cebolletas y perejil para crear este clásico acompañamiento que es un favorito.

Ingredientes

- 15** papas pequeñas (restregadas y cortadas en cuartos)
- 2 cucharadas** yogur griego sin sabor y descremado
- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 6 cucharaditas** mostaza amarilla (o mostaza Dijon)
- 3** tallos de apio (picado)
- 2** cebolletas verdes (lo blanco y lo verde picado)
- 1/2 taza** hojas de perejil fresco (picado)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 g
Sodio	131 mg
Total de Carbohidrato	33 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	66 mg
Hierro	2 mg
Potasio	878 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1 taza

Preparación

1. Coloque las papas en una olla y cúbralas con agua fría.
2. Póngalas a hervir sobre fuego alto y cocínelas por unos 15 minutos, hasta que las papas estén blandas.
3. Escúrralas y apártelas para que se enfríen a temperatura ambiente.
4. Mientras las papas se están enfriando, mezcle el yogur, aceite de oliva, y la mostaza en un tazón pequeño.
5. Agregue la mezcla de yogur a las papas frías y revuelva con cuidado.
6. Incorpore el apio, cebolletas y perejil.
7. Sirva de inmediato o cubra y refrigere hasta por dos días.
Origen: USDA Center for Nutrition Policy and Promotion