

Judas Verdes Marinadas y Ensalada de Papa

Makes: 4 Servings

Papas en rodajas enlatadas de bajo contenido de sodio son utilizadas en esta receta de Judías Verdes Marinadas y Ensalada de Papas. Se puede servir sobre lechuga para una ensalada de guarnición o para una ensalada de plato principal, agregue 6 onzas de pavo o jamón cocido en tamaño pequeño de tragar.

Ingredients

- 1 can** judías verdes bajas en sodio, escurridas (aproximadamente 14 onzas)
- 1 can** papas en rodajas de bajo contenido de sodio (aproximadamente 14 onzas)
- 1/4 cup** aderezo italiano de grasa baja, sin sal

Directions

1. Mezcle los ingredientes en un tazón grande.
2. Cubra y enfríe durante al menos una hora.

Notes

Recomendación: Este plato puede ser servido sobre lechuga para una ensalada ligera. Para la ensalada de plato principal, agregue 6 onzas de trozos de pavo o jamón cocido. También puede probar otros vegetales enlatados tales como maíz, zanahorias o guisantes de olor en lugar de judías verdes.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	90	
Total Fat	1.5 g	
Protein	2 g	
Carbohydrates	17 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	200 mg	

