

Ensalada de Papas con Hierbas II

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 1/2 papas rojas (cortadas en cuartos)
- 1/2 taza aderezo tipo Italiano, bajo en grasa
- 1 1/2 cucharaditas mostaza, color café y picante
- 1 cucharada perejil (fresco y picado)
- 3/4 cucharadita sal de ajo
- 1/4 cucharadita pimienta negra (molida)
- 1/2 taza pimiento verde (picado)
- 1/2 taza pimiento rojo (picado)
- 1/2 taza cebollines picados

Preparación

1. Cocine las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden, unos 10 minutos.
2. Drene bien y deje enfriar.
3. Coloque las papas en un recipiente mediano y deje a un lado.
4. Combine el aderezo, mostaza, perejil y especias.
5. Vierta la mezcla sobre las papas y mezcle bien.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	350 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

6. Cuidadosamente integre los pimientos y los cebollines.

7. Cubra y enfríe hasta que esté listo para servir.

California Department of Health Services, Discover the Secret to Healthy Living California 5-a-Day For Better Health Campaign