Ensalada de Papas Horneadas Rpida y Fcil

Tiempo de preparación : 15minutos

Tiempo de Cocción: 10minutos

Sirve: 4 Porciones

Si le encantan las papas horneadas pero las asocia principalmente con los meses más fríos del invierno, esta Ensalada de Papas Horneada le llenará ese vacío cuando llegue el verano. Con queso descremado cheddar, cebollines y tocino verdadero, sentirá que se está comiendo un plato tradicional de papas horneadas que es ligeramente más fácil de preparar para un picnic de verano. ¿La mejor parte? ¡No hay ninguna necesidad de encender el horno cuando tienes a mano el microondas! Si requiere una receta libre de gluten, revise la etiqueta de los ingredientes indicados (*) en la receta para asegurarse de que estén libres de gluten.

Ingredientes

1 1/2 libras papas rojas
1 taza yogur sin grasa
1/3 taza cebolla picada
1/2 taza queso cheddar de grasa reducida, rallado
1/4 taza cebollines frescos cortados
3 cucharadas pedacitos de tocino verdadero o piezas
1/4 cucharadita sal
pimienta recién molida al gusto
perejil fresco picado (opcional)

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	200	
Grasa total	4 g	6%
Proteinas	11 g	
Carbohidrato	34 g	11%
Fibra dietetica	3 g	12%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	360 mg	15%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Vegetales	1 1/2 tazas
Lácteo	3/4 taza

1. Coloque las papas enteras en un plato apto para microondas (no las pinche).

2. Cubra el plato. (Si cubre el plato con envoltura de plástico, haga un agujero pequeño en el plástico).

3. Cocínelas en el microondas a alta temperatura durante 10 a 12 minutos dependiendo de la fuerza del microondas.

4. Use guantes de horno o una toalla para remover el plato del microondas; cuidadosamente retire la cubierta del plato debido a la acumulación de vapor y déjelo enfriar.

5. Corte las papas en trozos de tamaño de un bocado y colóquelas en un tazón grande con los ingredientes restantes; agítelos y mézclelos bien.

Notas

Esta ensalada puede ser servida de inmediato, pero es mejor si se refrigera durante por lo menos una hora para permitir que los sabores se combinen.

www.potatogoodness.com