

# 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

- 1 1/2 libras** papas pequeñas (restregadas y cortadas en cuartos)
- 2 cucharadas** yogur griego sin sabor y descremado
- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 2 cucharadas** 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)

## 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.



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	210	
Grasa total	7 g	11%
Proteínas	5 g	
Carbohidrato	33 g	11%
Fibra dietetica	5 g	20%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	131 mg	5%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
-----------	--------

7. Sirva de inmediato o cubra y refrigere hasta por dos días.  
USDA Center for Nutrition Policy and Promotion