Ensalada de Papa

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 libra papas (4 papas medianas)

1 taza cebolla picada

1/2 taza apio picado

1/2 taza mayonesa, baja en grasa

1/4 taza condimento de pepinillo

Preparación

1. Enjuage bien las papas y pélelas.

2. Corte las papas en cubitos de 1 pulgada.

3. Coloque las papas en una sartén. Cubra con agua.

4. Caliente a fuego medio hasta hervir.

5. Deje cocer a fuego lento las papas durante 15 minutos hasta suavizarlas.

6. Drene el agua caliente, y deje enfriar las papas.

7. Mientras que se enfrían las papas, pele y corte suficientes cebollas para tener 1 taza de cebollas picadas.

8. Pique el apio hasta obtener 1/2 taza.

9. Coloque la cebolla y el apio picado en un tazón mediano.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**140**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	**220 mg**
Total de Carbohidrato	**21 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**2 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

10. Coloque en este tazón la mayonesa y el condimento. Mezcle bien.

11. Agregue las papas frías. Mezcle de nuevo.

12. Cubra el tazón. Coloque en el refrigerador por lo menos 2 horas antes de servir.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education NetworkWebsite Recipes