Ensalada de papas y pavo

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

3/4 taza pavo, cocido y picado en trozos

1/4 taza apio, picado

1 taza papa (cocida, pelada y picada)

1 cucharada cebolla, picada

2 cucharadas pimiento verde, picado

2 cucharadas aderezo tipo mayonesa

1/4 cucharadita mostaza preparada

1/8 cucharadita sal

Preparación

1. Mezcle el pavo, apio, papa, cebolla y pimiento verde.
2. Mezcle el aderezo para ensaladas, mostaza y sal. Revuelva ligeramente con la mezcla de pavo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**266**
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	59 mg
Sodio	531 mg
Total de Carbohidrato	15 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**27 g**
Vitamina D	0 mcg
Calcio	35 mg
Hierro	2 mg
Potasio	632 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

3. Refrigere.

Origen: University of Maine Cooperative Extension bulletin #4333, Thrifty Recipes: Main Dishes.