Ensalada de Papas con Hierbas I

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1/4 cucharada sal

5 papas (1 libra)

1/2 taza rábanos rebanados (opcional)

1/2 cucharadita albahaca (deshidratada)

1/4 cucharadita tomillo (deshidratado)

1/4 cucharadita cebolla en polvo

3 cucharadas yogurt, natural y sin grasa

1 cucharada mayonesa, baja en calorías

1/4 cucharada sal

1 cucharadita mostaza preparada

1/6 cucharada ajo (1/2 cucharadita, picado)

Preparación

1. Lave bien las papas y córtelas en cubos.

2. Coloque en una sartén mediana y cubra con agua. Caliente hasta hervir.

3. Cubra, reduzca el fuego y cocine 12 minutos o hasta que se hayan cocido las papas. Drene el agua.

4. Mezcle los ingredientes para el aderezo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**110**
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**3 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Combine las papas calientes, el aderezo, rábanos, albahaca, tomillo, y polvo de cebolla. Sirva caliente o frío.

Notas

La mostaza y las especias hacen de esta una ensalada de papas muy rica. Intente con papas rojas para agregar color.

Origen: University of Nebraska, Recipe Collection, p.83Staff from the University of Nebraska-Lincoln Cooperative Extension