

Country style Potato Salad

Serves: 4

INGREDIENTS

3 Potatoes (medium)
1 cup Celery (chopped)
½ cup Onion (minced)
1 cup Peas (frozen)
1 teaspoon Mustard (prepared)
½ cup Mayonnaise low-fat plain
Black Pepper (fresh cracked, to taste)
Lettuce and Tomato (garnish, optional)



PREPARATION

1. Wash potatoes, leave skin on and cut in bite-size chunks.
2. Place in pan and cover with water. Bring to a boil, lower to simmer and cook uncovered until potatoes are tender, about 20 minutes.
3. Drain in colander and sprinkle lightly with cold water.
4. In the meantime, put the rest of the ingredients in a large mixing bowl. Drain potatoes well and add to the bowl.
5. Mix well and refrigerate until ready to use.
Garnish with lettuce and sliced tomatoes.

Nutrition Information per serving: Serving size: 1 cup

Total calories: 289, Total fat: 12g, Saturated fat: 2g, Carbohydrates: 38g, Protein: 8g, Fiber: 6g, Sodium: 331mg

Ensalada de Papas estilo Campestre

Porciones: 4

INGREDIENTES

3 Papas medianas
1 taza Apio picado
½ taza Cebolla finamente picada
1 taza Chicharos congelados
1 cucharada Mostaza preparada
½ taza Mayonesa baja en grasa
Pimienta negra al gusto
Adorno: Lechuga y Tomate

PREPARACIÓN:

1. Lave las papas, no las pele y córtelas en trocitos para botana.
2. Coloque en un molde y cubra con agua. Caliente hasta hervir. Disminuya la temperatura y cocine a fuego lento hasta que las papas se ablanden un poco, unos 20 minutos.
3. Drene en un escurridor y espolvoree con gota de agua fría.
4. Mientras tanto, coloque el resto de los ingredientes en un recipiente grande. Drene bien las papas y agregue al recipiente.
5. Mezcle bien y refrigere hasta que esté listo para consumir.
6. Adorne con lechuga fresca y tomates rebanados.

Información de nutrición por porción: Tamaño por porción: 1 taza

Calorías totales 289, Carbohidratos 38g, Fibra 6g, Grasa total 12g, Sodio 331mg, Proteína 8g

