

Ensalada Estilo Doña Olga

Puerto Rico

Esta es la receta de Doña Olga, mi mamá, la cual se ha ido modificando a través de los años para reducir la cantidad de grasa.

Porciones: 12 Tamaño de una Porción: 1/2 taza

- 2 lb papas, rojas, peladas, cortadas en cuadritos y cocidas
- 1/4 cda sal
- 1 cebolla blanca o amarilla, pequeña, picada fina
- 2 huevos, duros, pelados y cortados en cubo
- 1 taza de zanahorias y guisantes dulces, congelados, a temperatura ambiente
- 1 cda aceite oliva, extra virgen
- 1-2 cdtas vinagre de cidra de manzana
- 1 manzana, mediana, pelada y picada en cubo
- 4 cdas mayonesa, baja en grasa
- 3-4 pimientos morrones, estilo español (opcional), en tiritas

1. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
2. Decore con los pimientos morrones, si desea. Sirva inmediatamente o refrigere antes de servir.

Intercambios

1 Almidón

1/2 Grasa

Calorías107

Calorías de la Grasa ..21

Grasa Total2 g

Grasa Saturada1 g

Colesterol36 mg

Sodio167 mg

Carbohidrato19 g

Fibra Dietética2 g

Azúcares5 g

Proteína3 g
