

ENSALADA DE PAPAS CHIQUITAS

🍴 4 PORCIONES ⌚ 30 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | |
|----------------------------------|---|
| 2½ libras de papas chiquitas | 1 diente de ajo finamente picado (opcional) |
| 1 taza de yogur griego y natural | ¼ taza de perejil picado |
| 2 cucharadas de aceite de oliva | ¼ taza de cebollín cortado en rábanos |
| 2 cucharadas de sidra de manzana | ½ taza de apio cortado en rábanos |
| 1 cucharadita de mostaza Dijon | SAL AL GUSTO |
| ¼ taza de albahaca picada | |

INSTRUCCIONES

1. Para preparar las papas, ponlas en una olla grande y añadir agua hasta que estén cubiertos. Hierva, entonces reduzca a fuego pequeño y cocine hasta que las papas estén cocidos.
2. Quita el agua y dejar las papas a un lado. Cuando están menos calientes, corte en cubitos.
3. Mientras tanto haga el aderezo, combine el yogur, el aceite de oliva, la sidra de manzana, la mostaza Dijon, el ajo (si usas) y sal al gusto en un pequeño tazón. Mezcla bien.
4. Añada las papas, la albahaca, el perejil, el cebollín y el apio a un grande tazón. Añada el aderezo y mezcle bien.
5. Guarda la ensalada en la nevera por una hora, o hasta 3 días.

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



CONSEJOS

- Hay tres colores de papas chiquitas: blanco, morado y rojo. Combine los tres por más nutrición!
- Corta las papas chiquitas al mitad y ponlas en el horno por 20 minutos o hasta que estén morenos.
- Una porción de papas chiquitas contiene más potasio que una banana!

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

ENSALADA DE PAPAS CHIQUITAS