

ENSALADA OLIVYE (ENSALADA DE PAPAS UCRANIANA) (ОЛИВЬЕ САЛАТ)

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo total: 1 hora para que se enfríe

Incluido en la caja:

- 2 latas (15 oz) de patatas bajas en sodio, escurridas, enjuagadas y cortadas
- ½ taza de zanahorias enlatadas sin sal, escurridas, enjuagadas y cortadas
- ½ taza de arvejas enlatadas sin sal, escurridas y enjuagadas
- 1 lata (4.5 oz) de pollo, escurrido y enjuagado (opcional)

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 3 huevos hervidos, cortados
- 5 pepinillos encurtidos, cortados
- 1 cebolla pequeña (~½ taza) cortada en cubitos
O 1 cucharada de cebolla en polvo
- ½ taza de mayonesa

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes cortados en una ensaladera grande.
2. Añada la mayonesa y mezcle bien. Sazone con pimienta o hierbas secas (¡el eneldo es fantástico!).
3. Permita que la ensalada se enfríe durante al menos 1 hora antes de servirla.

Consejo: Reemplace la mitad de la mayonesa con yogur natural para añadir más proteína. Si quiere una opción vegetariana, no añada el pollo.



Información Nutricional*

Porciones totales: 6
Tamaño de la porción: 1 taza
Calorías: 290
Grasas: 17 g
Sodio: 570 mg
Carbohidratos: 27 g
Fibra: 10 g
Proteína: 15 g
Porciones de Carbohidratos: 2

**Los datos nutricionales incluyen patatas enlatadas bajas en sodio, zanahorias enlatadas sin sal, arvejas enlatadas sin sal, huevos, pepinillos, cebolla blanca, pollo enlatado y mayonesa.*