

Время на подготовку: 25 минут

Время на приготовление: 1 час на охлаждение

Входит в коробку:

- 2 (15 унций) банки консервированного картофеля с пониженным содержанием соли, слить жидкость, промыть и нарезать
- ½ чашки консервированной моркови без соли, слить жидкость, промыть и нарезать
- 1 чашка консервированного зеленого горошка без соли, слить жидкость и промыть
- 1 (4.5 унций) банки курицы, слить воду и промыть (по желанию)

Требуются дополнительные ингредиенты::

- 3 сваренных вкрутую яйца, нарезанных
- 5 ломтиков соленых с укропом огурцов, нарезанных
- 1 маленькая нарезанная луковица (-½ чашки) ИЛИ 1 столовая ложка сушеного лука
- ½ чашки майонеза

Инструкции:

1. Смешайте все нарезанные ингредиенты в большой миске.
2. Добавьте майонез и перемешайте. Приправьте перцем или сушеными травами (укроп отлично подходит!)
3. Перед подачей охладить салат не менее 1 часа.

Совет: Замените половину майонеза на такое же количество йогурта без добавок, чтобы добавить больше белка! Не добавляйте курицу для вегетарианского варианта салата.



Питательная ценность*

Всего порций: 6

Размер порции: 1 чашки

Калории: 290

Жиры: 17 г

Натрий: 570 мг

Углеводы: 27 г

Пищевые волокна: 10 г

Белки: 15 г

Содержание углеводов: 2

*В информацию о питательной ценности включены консервированный картофель с низким содержанием соли, консервированная морковь без соли, консервированный горошек без соли, яйца, соленые огурцы, белый лук, консервированная курица и майонез.