

Nuestra ensalada de huevo favorita

Esta clásica cremosa, crujiente y reconfortante receta, va muy bien en un sándwich o wrap, dentro de una hoja de lechuga o encima de una ensalada verde.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos (Para los huevos)

Fuente: [chopchopfamily.org, recipe/our-favorite-egg-salad](http://chopchopfamily.org/recipe/our-favorite-egg-salad)

Ingredientes

- 2 cucharadas de yogur griego natural
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza (la que desee)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 tallo de apio, picado
- 4 huevos grandes, duros y pelados

Pasos

1. Ponga el yogur, el aceite de oliva, la mostaza, las hierbas y la sal en el tazón y mezcle bien.
2. Agregue el apio y mezcle bien.
3. Corte los huevos por la mitad a lo largo y luego córtelos de un lado a otro unas cuantas veces más (no es necesario cortarlos uniformemente ni en trozos pequeños).
4. Agregue los huevos al tazón pequeño y, con la ayuda del tenedor o la cuchara, mezcle bien. Ahora pruebe la ensalada de huevo. ¿Necesita una pizca más de sal? Si es así, agréguelo y pruebe nuevamente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa Total:	8.7 g
Grasa Saturada:	2.1 g
Colesterol:	186 mg
Sodio :	367 mg
Carbohidratos totales:	1 g
Fibra Dietética:	0.2 g
Azúcar total:	0.7 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	7.3 g

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Tazón pequeño
- Tenedor o cuchara, para mezclar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.46

Costo promedio/porción: \$.87

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Yogur griego natural sin
grasa, envase de 5.3 oz



Añadir 1 al carrito
Huevos grandes, 12 unidades



Añadir 1 al carrito
Apio fresco

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de almacenamiento

- Sirva de inmediato o cubra y refrigere hasta por 1 día.

Consejos de cocina

- ¿No está seguro de qué hacer con los huevos sobrantes? Visite snapedny.org, donde encontrará muchas recetas diferentes con huevo, como frittata de col rizada al horno o incluso un burrito de desayuno saludable.
- ¡O use los huevos sobrantes para pancakes y muffins!
- El apio combina muy bien con cualquier sopa o incluso con cualquier tipo de ensalada, como ensalada de pollo, ensalada fresca o incluso ensalada de pasta.

