

Turkey Potato Salad

2 Servings

Ingredients

- 1 cup cooked **turkey or chicken**, diced
- ¼ cup **celery**, chopped
- 1 cup **potato**, peeled, cooked, chopped
- 1 Tbs **onion**, chopped
- ¼ cup **green bell pepper**, chopped
- 3 Tbs **Greek yogurt**, plain, low fat
- 1 tsp **mustard**



Nutrition Information

Serving Size: ½ recipe

Calories: 250
Total Fat: 5g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 27g
Sodium: 140mg
Carbohydrates: 16g
Added Sugar: 0g
Fiber: 2g

Instructions

1. Mix yogurt and mustard in a medium bowl.
2. Add turkey, celery, potato, onion and green pepper and toss with dressing to combine.
3. Serve and refrigerate any leftovers.

Ensalada de Papa con Carne de Pavo

2 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **pavo**, cocinado y picado en cuadritos o desmenuzado
- ¼ taza de **apio**, picado
- 1 taza **papa**, cocinada, pelada y picada en cuadritos
- 1 cucharada **cebolla**, picada
- ¼ taza **chile dulce verde**, picado
- 3 cucharadas de **yogurt griego** natural (sin sabor), bajo en grasa
- ¼ cucharadita **mostaza**

Preparación

1. Combine el pavo, apio, papa y chile dulce en un tazón mediano.
2. Mezcle el yogurt y mostaza en otro tazón y agregue a la mezcla del pavo.
3. Sirva y refrigere sobrantes.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ receta

Calorías: 220
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 27g
Sodio: 140mg
Carbohidratos: 16g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 2g