



Ensalada de huevo

4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

Ingredientes:

- 1 huevo duro pelado
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- ¼ de cucharadita de mostaza
- Pizca de sal de ajo

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque el huevo duro en una bolsa de plástico con cierre para congelador (tamaño sándwich o un cuarto de galón).
3. Agregue la ensalada de mayonesa, mostaza y ajo. Selle bien la bolsa.
4. Aplasta el huevo suavemente con los dedos y mezcla todos los ingredientes.
5. Corta la esquina de la bolsa y exprime galletas integrales o pan.

Información nutricional para 1 porción: calorías 110, grasa total 9g, grasa saturada 2g, colesterol 190mg, sodio 300 mg, carbohidratos totales 2 g, fibra 0 g, azúcares totales 1 g, incluye 1 g de azúcares añadidos, proteína 6 g, vitamina D 6%, calcio 2%, hierro 6%, potasio 2%

Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: Food.unl.edu

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página go.unl.edu/nondiscrimination.