



por



iowa total care™



Ensalada de huevo y yogur griego *(rinde 2 porciones)*

INGREDIENTES

- 6 huevos duros (puede comprar huevos duros o prepararlos en casa)
- ¼ de taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de cebolla verde, cortada en trozos pequeños
- 1 cucharadita de mostaza amarilla That's Smart
- ¼ de cucharadita de sal Hy-Vee
- 5 minipimientos morrones, cortados por la mitad y sin semillas O pan 100 % de trigo integral

INSTRUCCIONES

1. Corte 6 huevos duros en trozos pequeños y reserve 2 yemas. Triture las yemas reservadas en un recipiente mediano. Incorpore el yogur griego, la cebolla verde, la mostaza amarilla y la sal. Revuelva suavemente los huevos duros restantes en la mezcla de yogur.
2. Si lo desea, rellene las mitades de minipimiento morrón con ensalada de huevo. Agregue sal y pimienta al gusto. Adorne con eneldo fresco, si lo desea. La ensalada de huevo también encaja bien con una rebanada de pan tostado de trigo integral para un desayuno más saludable.

Receta adaptada de: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/greek-yogurt-egg-salad>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.