

Ensalada De Papas De Colores

6 porciones

- 2 camotes medianos, lavados con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, pelados y cortados en cubos
- 1 papa grande para hornear, lavada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, pelada y cortada en cubos
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/3 taza de miel
- 1/4 taza de vinagre
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimienta negra



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Precaliente el horno a 450°F.
4. Rocíe la bandeja para hornear con spray antiadherente para cocinar.
5. Coloque las papas en una bandeja para hornear y rocíe con 2 cucharadas de aceite vegetal. Revuelva suavemente para cubrir bien las papas.
6. Extienda las papas en cubos de manera uniforme en la bandeja para hornear.
7. Hornee a 450°F por 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
8. Mientras se hornean las papas, mezcle las 2 cucharadas restantes de aceite vegetal y todos los demás ingredientes.
9. Coloque las papas al horno en un tazón. Vierta el aderezo sobre las papas y revuelva para cubrir bien. Serva tibio o frío.
10. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Fuente: EFNEP Families Eating Smart and Moving More. Libro de cocina Cooking with EFNEP. Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Carolina del Norte, 2016.

Información nutricional por ½ porción: Calorías 230, Grasa total 9g, Grasa saturada 1.2g, Colesterol 0mg, Sodio 220mg, Carbohidratos totales 36g, Fibra 2g, Azúcares totales 18g, incluye 15g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 10%.