

Ensalada de Papas de Colores

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 2 camotes medianos, lavadas con un cepillo de verduras 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
- ¼ taza de aceite vegetal
- ⅓ taza de miel
- ¼ taza de vinagre
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Precaliente el horno a 232 °C (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, mezcla las 2 cucharadas restantes de aceite vegetal y todos los demás ingredientes.
9. Coloque las papas al horno en un tazón. Vierte el aderezo sobre las papas y revuelve para cubrir bien. Serva tibio o frío.
10. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/2 taza): Calorías 230, Grasas totales 9 g, Grasas saturadas 1.2 g, Colesterol 0 mg, Sodio 220 mg, Carbohidratos totales 36 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 18 g (incluye 15 g de azúcares añadidos), Proteínas 2 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 6 %, Potasio 10 %

Fuente de la receta: Familias de EFNEP: Comer de forma inteligente y moverse más. Libro de cocina "Cocinar con EFNEP". Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Carolina del Norte, 2016.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026