

Ensalada De Papas De Colores

6 porciones



Ingredientes

- 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
- 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

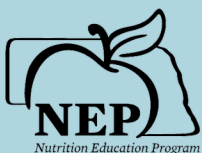


Fuente de la receta: EFNEP Families Eating Smart and Moving More. Cooking with EFNEP cookbook. North Carolina State University Cooperative Extension, 2016.

Instrucciones

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 cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

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%.



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023