

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

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%.

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.

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

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



food.unl.edu

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

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%.

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.

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

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



food.unl.edu