

# Ensalada de Papas con Hierbas

Verduras frescas y una vinagreta ligera dan a esta ensalada un sabor animado.

Rinde: 6 porciones

Fuente: [cachampionsforchange.cdph.ca.gov/recipe/herbedpotatosalad](http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/recipe/herbedpotatosalad)

## Ingredientes

- 1½ libras de papas rojas aproximadamente 8 papas, cortadas en cubos
- ½ taza de aderezo italiano ligero
- ½ cucharada de mostaza marrón picante
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de pimentón rojo picado
- ½ taza de pimentón verde picado
- ½ taza de cebollas verdes picadas

## Pasos

1. En una olla grande, cocine las papas en agua hirviendo hasta que estén tiernas, aproximadamente 10 minutos (no las cocine demasiado). Escúrralas bien y déjelas enfriar.
2. Corte las papas en trozos del tamaño de un bocado y colóquelas en un tazón mediano.
3. En un tazón pequeño, combine el aderezo, la mostaza, el perejil y los condimentos; eche sobre las papas y mezcle bien.
4. Incorpore con cuidado los pimentones y las cebollas verdes.
5. Cubra y enfríe hasta que esté listo para servir.

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Colador
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Tazón mediano y pequeño
- Utensilios de medida
- Olla grande



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el vídeo de la receta



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	146
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	270 mg
Carbohidratos totales:	28 g
Fibra dietética:	7 g
Azúcares totales:	3 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	7 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	88 mg
Hierro	2 mg
Potasio	441 mg



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.69

Costo promedio/porción: \$1.78

Rinde: 6 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 8 al carrito  
Papas rojas (5 oz en promedio)



Añadir 1 al carrito  
Pimentón rojo



Añadir 1 al carrito  
Aderezo italiano ligero



Añadir 1 al carrito  
Pimentón verde



Añadir 1 al carrito  
Mostaza marrón picante



Añadir 1 al carrito  
Cebolletas (1 manojo)



Añadir 1 al carrito  
Perejil fresco

## Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.