

SWEET POTATO HARVEST SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

183 calories; 35 grams carbohydrate; 4 grams fat; 3 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.68

INGREDIENTS

- 4 cups diced sweet potato
(about 2-3 sweet potatoes)
- 1 cup diced red apple
- ¼ cup pomegranate seeds
- 4 Tbsp unsalted pumpkin seeds
(pepitas)
- 1 Tbsp apple cider vinegar
- 1 tsp + ½ Tbsp extra virgin olive oil
- ¼ tsp salt
- ⅛ tsp black pepper

DIRECTIONS

Preheat oven to 400°F. Drizzle diced sweet potatoes with 1 tsp of olive oil and roast in the oven on a baking sheet for 10 minutes. Once sweet potatoes are cooked, remove from the oven and allow them to cool. In a large mixing bowl, combine the sweet potato, apples, pomegranate seeds, and pepitas. Whisk the remaining ½ Tbsp of olive oil, apple cider vinegar, salt, and pepper in a separate bowl. Once mixed, add to sweet potato mixture and toss until the salad is lightly coated.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

ENSALADA DE CAMOTE



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

183 calorías; 35 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 3 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.68

INGREDIENTES

4 tazas de camote, cortado en cubitos
(aprox. 2-3 camotes)

1 taza de manzana roja, cortada
en cubitos

¼ taza de semillas de granada

4 cucharadas de semillas de
calabaza sin sal (pepitas)

1 cucharada de vinagre de cidra
de manzana

1 cucharadita + ½ cucharada de aceite
de oliva

¼ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 400°F. Rocíe los cubitos de camote, con 1 cucharadita de aceite de oliva y hornee durante 10 minutos. Una vez que el camote esté cocido, retire del horno y deje que se enfríe. En un bol grande, combine el camote, las manzanas, las semillas de granada, y las pepitas (semillas de calabaza). Mezcle la ½ cucharada de aceite de oliva restante, el vinagre de manzana, la sal y pimienta en un tazón aparte. Luego, añada a la mezcla de camote y revuelva bien.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.