

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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

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

Pre caliente 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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites