



**brighter**bites®

## **SWEET POTATO HARVEST SALAD**

4 cups sweet potato, diced (about 2-3)  
1 cup red apple, diced  
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.

### **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



**brighter**bites®

## ENSALADA DE CAMOTE

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

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 sidra de manzana

1 cucharadita + ½ cucharada de aceite de  
oliva

¼ cucharadita de sal

⅓ cucharadita de pimienta

### PREPARACIÓN:

Precalente 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.

### 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