

SAMOSA POTATO SALAD

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 6 SERVINGS):

159 calories; 30 grams carbohydrate; 3 grams fat; 5 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.47

INGREDIENTS

2 large Russet potatoes, cut in small cubes
1 cup diced carrots
1 cup frozen peas
1 yellow onion, diced
1 Tbsp extra virgin olive oil
1½ tsp + ½ tsp curry powder
⅛ tsp ground cumin
½ tsp + ¾ tsp salt
Juice of one lemon
⅛ tsp ground black pepper
⅓ cup chopped cilantro for garnish

DIRECTIONS

Bring a medium pot of water to a boil, then add the potatoes, carrots, and peas, and bring the water down to a simmer. Cook for 8 minutes, or until the potatoes and carrots are tender. Remove from the heat and drain the water from the veggies in a colander. Allow the veggies to cool. In a small sauté pan on medium heat, add the onion, olive oil, 1½ tsp curry powder, cumin, and ½ tsp salt. Cook until the onions are translucent, then add the lemon juice and stir to combine. Then, remove the onion dressing from the heat and pour over the potato mixture. Add the remaining ½ tsp curry, ¾ tsp salt, and the black pepper to the potato mixture, and stir everything until well combined. Garnish with the chopped cilantro. Serve cold as a side or even warm with some scrambled eggs as a complete breakfast.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA DE PAPAS SAMOSA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

159 calorías; 30 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 5 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.47

INGREDIENTES

- 2 papas Russet grandes, picadas en cubos
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 taza de guisantes congelados
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1½ cucharadita + ½ cucharadita curry en polvo
- ¼ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita + ¾ cucharadita de sal
- El jugo de 1 limón
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de cilantro picado para decorar

PREPARACIÓN

En una olla pequeña ponga a hervir agua, luego agregue las papas, las zanahorias y los guisantes, y cocínelos a fuego lento durante 6-7 minutos o hasta que las papas y zanahorias se ablanden. Retire los vegetales del fuego y escúrralos. Deje que se enfríen. En una sartén pequeña a fuego medio coloque la cebolla, el aceite de oliva, 1½ cucharaditas de curry en polvo, comino, y ½ cucharadita de sal. Sofría hasta que la cebolla esté translúcida, luego añada el jugo de limón y revuelva. Retire el aderezo de cebolla del fuego y colóquelo sobre la mezcla de papas. Agregue el resto de ½ cucharadita de curry, ¾ cucharadita de sal y la pimienta negra a la mezcla de papas, y revuelva todo muy bien. Coloque el cilantro picado por encima. Se puede servir fría o hasta caliente con huevos revueltos para obtener un desayuno completo.



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