



Mediterranean Potato Salad

Serves 6 | \$4.48

143 calories | 22 g carbs | 5g fat (1g sat fat) | 3g protein | 150 mg sodium | 2g fiber per serving

Ingredients

- 1 pound boiling potatoes, Yukon or Red
- ¼ cup fresh lemon juice (from 1 to 2 lemons)
- 3 Tbs. olive oil
- ½ tsp. salt
- ¼ tsp. ground pepper
- 4 scallions, thinly sliced
- ¼ cup chopped fresh parsley

1. Place potatoes in a medium pot and cover with cold water.
2. Bring to a boil over high heat and cook until tender, 20 to 25 minutes.
3. Drain and cover with cold water.
4. Let cool for 10 minutes then drain.
5. Cut the cooled potatoes into 1/2-inch pieces.
6. Whisk lemon juice, oil, salt and pepper in a large bowl.
7. Add the potatoes and toss to coat.
8. Add scallions and parsley or mint to the salad and toss together.

Recipe Tips: Use the whole scallion, both the white and green parts. Substitute cilantro for parsley.

capitalareafoodbank.org/recipes

Shop smart

It's important not to keep potatoes in a lighted area because the exposure to light will decrease their shelf life.

Good for you

Potatoes are a great source of potassium, which can help prevent muscle cramping



A member of **FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger



Ensalada de patata Mediterráneo

Porciones 6 | \$3.86

143 calorías | 3g carbohidratos | 5g grasa (1g grasa saturada) | 3g proteína | 22mg sodio | 2g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 libra de papas hervidas, como Yukon o rojo
- ¼ taza de jugo de limón fresco (de 1 a 2 limones)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 4 cebolletas en rodajas finas
- ¼ taza de perejil fresco y picado

1. Coloque las papas en una olla mediana y cubra con agua fría.
2. Llevar a ebullición a fuego alto y cocina hasta que estén tiernos, de 20 a 25 minutos.
3. Escorra y cubra con agua fría.
4. Deje enfriar por 10 minutos y escorra.
5. Cortar las patatas en trozos 1/2-pulgada refrigerados.
6. Mezcle el jugo de limón, aceite, sal y pimienta en un tazón grande.
7. Agregue las papas y mezclar.
8. Añade las cebolletas y perejil o menta para la ensalada y mezcle.

Consejos Receta: Utilice todo el cebollín, tanto las partes blancas y verdes. Sustituya cilantro para el perejil.

capitalareafoodbank.org/recipes

Bueno para su salud

- Es importante no guardar las papas en una zona iluminada por la exposición a la luz disminuirá su vida útil.

Hágalo como cena

- Las papas son una gran fuente de potasio, que puede ayudar a prevenir los calambres musculares.



A member of
FEEDING AMERICA

together we can solve hunger