



# Warm Pea & Potato Salad

Serves 8 | \$5.85

140 calories | 25g carbs | 3g fat (1g sat fat) | 4g protein | 170 mg sodium | 4g fiber per serving

## Ingredients

- 2 pounds new or baby potatoes
- 8 scallions
- 8 radishes
- 1 can no-salt-added peas (15-oz.) or 2 cups frozen peas (thawed)
- 1 Tbs. olive oil
- ¼ cup water
- 1 Tbs. butter
- ½ tsp. salt
- ¼ tsp. ground black pepper

1. Prepare your ingredients: wash, trim and halve or quarter the potatoes into bite-sized pieces; chop the scallions and slice the radishes; drain the peas.
2. Place a steamer basket in a large saucepan, add 1 inch of water and bring to a boil.
3. Put potatoes in the basket and steam until tender when pierced with a skewer, 15 to 20 minutes, depending on size.
4. Meanwhile, heat oil in a large nonstick skillet over medium heat.
5. Add scallion and cook, stirring often, until soft, about 2 minutes.
6. Add peas, water, radishes and butter and cook, stirring occasionally, until the radishes are softened, 2 to 3 minutes.
7. Gently stir in the steamed potatoes.
8. Season with the salt and pepper. Serve warm.

Recipe Tips: Try adding other vegetables to this dish like baby carrots or chickpeas

[capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Stock up on staples

- Buy potatoes and store in a dark, dry place for up to a month

## Protein Rich

- Peas are high in protein



A member of  
**FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger



## guisantes calientes y ensalada de patatas

Porciones 8 | \$ 5.85

140 calorías | 25g carbohidratos | 3g grasa (1g grasa saturada) | 4g proteína | 170mg sodio | 4g fibra cada porción

### Ingredientes

2 libras nueva o papas bebé

8 cebolletas

8 rábanos

1 lata de guisantes sin sal (15 oz.) o 2 tazas de guisantes congelados (descongelados)

1 cucharada de aceite de oliva

¼ taza de agua

1 cucharada de mantequilla

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: lavade, acabade y reduce a la mitad o un cuarto de las patatas en trozos pequeños, pica las cebolletas y corta los rábanos, escurra los guisantes.
2. Coloque una cesta de vapor en una olla grande, agregue 1 pulgada de agua y lleva a ebullición.
3. Pone las patatas en la cesta y el vapor hasta que estén tiernas al pincharlas con un pincho, de 15 a 20 minutos, dependiendo del tamaño.
4. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio.
5. Agregue cebolla de verdeo y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén suaves, aproximadamente 2 minutos.
6. Añada los guisantes, el agua, los rábanos y la mantequilla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden los rábanos, de 2 a 3 minutos.
7. Revuelva suavemente en las papas al vapor.
8. Sazone con sal y pimienta. Sirva caliente.

Consejos Receta: Trate de añadir otras verduras a este plato como zanahorias pequeñas o garbanzos

### Acumule los básicos

● Compra papas y almacenarlas en un lugar oscuro y seco hasta por un mes

### Escoja la proteína

● Los guisantes son ricos en proteínas.



[capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

A member of  
**FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger