



Mediterranean Potato Salad

Servings: 6
Total cost: \$4.48

INGREDIENTS

- 1 pound boiling potatoes, Yukon Gold or red
- 4 scallions, thinly sliced, green and white parts included
- ¼ cup chopped fresh parsley, cilantro, mint, or dill
- ¼ cup fresh lemon juice, or 4-5 tablespoons from concentrate
- 3 tablespoons olive oil
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper



STEP 1: Place the potatoes in a medium pot, and cover with cold water. Bring to a boil over high heat and cook until tender, 20 to 25 minutes. Drain and cover with cold water. Let cool for 10 minutes, then drain again. Cut the cooled potatoes into 1/2-inch pieces.



STEP 2: Whisk the lemon juice, oil, salt, and pepper in a large bowl. Add the potatoes and toss to coat. Add scallions and parsley to the salad and toss to mix well.

Storage Tip

Keep potatoes in a dark area and separated from onions and garlic to maximize their shelf life.

Herb Swap

For different flavors, substitute cilantro, mint, or dill for parsley. Use dried oregano or dill when fresh herbs are not available.

Reduce Food Waste

When using fresh, soft herbs such as cilantro and parsley, do not waste the stems. These stems have the same flavors as the leaves with added crunch. Stretch your food dollars by using the entire plant.

119 Calories | 14g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 2g Protein | 114mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada de Patata Mediterráneo

Porciones: 6

Costo Total: \$4.48

INGREDIENTES

- 1 libra de papas hervidas, Yukon Gold o rojas
- 4 cebolletas en rodajas finas con las partes verdes y blancas
- ¼ taza de perejil, cilantro, menta o eneldo fresco y picado
- ¼ taza de jugo de limón fresco o 4-5 cucharadas de jugo concentrado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra



Paso 1: Coloque las papas en una olla mediana y cubra con agua fría. Lleve a ebullición a fuego alto y cocine hasta que estén tiernos, de 20 a 25 minutos. Escorra y cubra con agua fría. Deje enfriar por 10 minutos y escorra de nuevo. Corte las patatas enfriadas en trozos ½-pulgada.



Paso 2: Mezcle el jugo de limón, aceite, sal y pimienta en un tazón grande. Agregue las papas y mezcle. Añada las cebolletas y el perejil a la ensalada y mezcle bien.



Consejo de Almacenamiento

Mantenga las papas en un lugar oscuro, lejos de las cebollas y el ajo para maximizar su vida útil.

Cambio de Hierbas

Para lograr sabores diferentes, sustituya el cilantro, la menta o el eneldo por perejil. Use orégano o eneldo seco cuando no tenga hierbas frescas.

¡Disminuya el Residuo de Alimentos!

Cuando use hierbas frescas y suaves como el cilantro y el perejil, no tire los tallos. Tienen el mismo sabor que las hojas y son más crujientes. Estire el valor del dinero gastado en comida utilizando toda la planta.

119 Calorías | 14g Carbs | 2g Azúcar | 2g Fibra | 7g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 2g Proteína | 114mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes