

# Mediterranean Potato Salad

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 1 pound potatoes
- $\frac{1}{4}$  cup lemon juice
- 3 tablespoons oil
- $\frac{1}{4}$  teaspoon salt
- $\frac{1}{4}$  teaspoon black pepper
- 4 scallions, green and white parts, thinly sliced
- $\frac{1}{4}$  cup fresh parsley, cilantro, mint or dill, chopped

## Instructions

**STEP 1:** Place the potatoes in a medium pot and cover with cold water. Bring to a boil over high heat. Cook until tender, about 20 to 25 minutes. Drain and cover with cold water. Let cool 10 minutes then drain again. Cut the cooled potatoes into  $\frac{1}{2}$  inch pieces.

**STEP 2:** Whisk the lemon juice, oil, salt and black pepper in a large bowl. Add the potatoes, scallions and herbs, and toss to coat.



- **Try This!** Almost any other fresh herb will work! Or, use dried herbs if fresh herbs are not available.
- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch.



Per Serving: 120 Calories | 14g Carbs | 1g Sugar | 2g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 2g Protein | 115mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Ensalada mediterránea de papas

**Porciones:** 6

**Dieta:** vegana, vegetariana y libre de gluten



## Ingredientes

- 1 libra de papas
- $\frac{1}{4}$  taza de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra
- 4 cebollines, partes verde y blanca, cortadas en rodajas finas
- $\frac{1}{4}$  taza de perejil fresco, cilantro, hojas de menta o eneldo picados

## Instrucciones

**PASO 1:** Poner las papas en una olla mediana y cubrirlas con agua fría. Luego cocinar las papas hasta que hiervan. Dejar cocer hasta que estén tiernas, entre 20 y 25 minutos. Escurrir y cubrir con agua fría una vez mas. Dejar enfriar 10 minutos y escurrir de nuevo. Cortar las papas enfriadas en trozos de  $\frac{1}{2}$  pulgada.

**PASO 2:** Mezcle el jugo de limón, el aceite, la sal y la pimienta negra en un bol grande. Añadir las papas, los cebollines y las hierbas, y mezclar bien.



- **¡Pruébalas!** Casi cualquier hierba fresca sirve. También puede utilizar hierbas secas si no dispone de hierbas frescas.
- **Reducir el desperdicio de alimentos:** Cuando utilice hierbas frescas blandas, utilice también los tallos. Tienen el mismo sabor que las hojas y son más crujientes.



Por Porción: 120 Calorías | 14g Carbohidratos | 1g Azúcar | 2g Fibra | 7g Grasa (1g Grasa Saturada) | 2g Proteína | 115mg Sodio  
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)