

Mediterranean Potato Salad

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 pound potatoes
- ¼ cup lemon juice
- 3 tablespoons oil
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 4 scallions, green and white parts, thinly sliced
- ¼ 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 ½ 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

Ensalada mediterránea de papas

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 libra de papas
- ¼ taza de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 4 cebollines, partes verde y blanca, cortadas en rodajas finas
- ¼ taza de perejil fresco, cilantro, hojitas 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 ½ 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