



Ensalada de batatas de cosecha

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento: Asadera, papel de aluminio, tazón grande

Utensilios: Cuchara para mezclar, tazas medidoras y cucharas

Ingredientes

3 batatas grandes (alrededor de 2 libras en total), cortadas en cubos
2 cucharas de aceite de oliva O aceite vegetal
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 tazas de verduras de hoja verde, en una taza
1/2 taza de pacanas en mitades (opcional)
1/2 taza de arándanos secos con bajo contenido de azúcar
1/2 taza de queso feta, desmenuzado
1/2 taza de aderezo vinagreta para ensaladas Celebrate Your Plate O aderezo vinagreta para ensaladas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 425 grados.
3. Cubra la asadera con papel de aluminio.
4. Transfiera las batatas a la sartén. Agregue aceite, sal y pimienta negra. Mezcle para combinar. Esparza en una sola capa.
5. Ase durante 15 minutos. Dé vuelta las batatas y vuelva a colocarlas en el horno durante 10 a 15 minutos más o hasta que estén tiernas. Cuando estén listas, retire del horno y deje enfriar durante al menos 10 minutos.
6. Transfiera las batatas a un tazón grande. Agregue las verduras de hoja, las pacanas en mitades (si las usa), los arándanos secos y el queso feta. Mezcle suavemente. Rocíe con el aderezo vinagreta para ensaladas Celebrate Your Plate o su aderezo vinagreta para ensaladas favorito. Sirva tibio o a temperatura ambiente.

Información nutricional:

Calorías 260
Grasas totales 13 g
Sodio 760mg
Carbohidratos totales 34 g
Proteína 4 g