

ENSALADA DE PAPAS CON PEREJIL Y DIJON



Rendimiento: 4-6 porciones
Fuente: marthastewart.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 ½ libras de papas rojas nuevas, lavadas y partidas por la mitad (en cuartos si son grandes)
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de perejil fresco picado
- Sal y pimienta molida

PREPARACIÓN:

1. Coloque la canasta de vapor en una cacerola llena con 1 pulgada de agua. Ponlo a fuego lento. Agregue las papas. Cubra y cocine hasta que estén tiernos, de 15 a 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. En un tazón para servir, combine el vinagre y mostaza Dijon. Agregue las papas cocidas calientes; revuelva. Deje enfriar, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue aceite y perejil a la mezcla de papas enfriada. Sazone con sal y pimienta, y revuelva.
4. ¡Comer y disfrutar!

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

ENSALADA DE PAPAS CON PEREJIL Y DIJON



Rendimiento: 4-6 porciones
Fuente: marthastewart.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 ½ libras de papas rojas nuevas, lavadas y partidas por la mitad (en cuartos si son grandes)
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de perejil fresco picado
- Sal y pimienta molida

PREPARACIÓN:

1. Coloque la canasta de vapor en una cacerola llena con 1 pulgada de agua. Ponlo a fuego lento. Agregue las papas. Cubra y cocine hasta que estén tiernos, de 15 a 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. En un tazón para servir, combine el vinagre y mostaza Dijon. Agregue las papas cocidas calientes; revuelva. Deje enfriar, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue aceite y perejil a la mezcla de papas enfriada. Sazone con sal y pimienta, y revuelva.
4. ¡Comer y disfrutar!

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.