



ROASTED SWEET POTATO AND OKRA SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ¾ cup

COOK TIME: 35 minutes

SERVES: 9

INGREDIENTS

- 1.5 pounds sweet potatoes, peeled and cut into ½ inch cubes
- ½ pound red potatoes, scrubbed but not peeled and cut into ½ inch cubes
- 2 tablespoon extra-virgin olive oil
- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon ground pepper
- 6 ounces spinach, large stems discarded, leaves rinsed (8 cups packed)
- 1 pound small okra, thawed if frozen
- ¼ cup red wine vinegar



PREPARATION

1. Preheat oven to 350°F. On a baking sheet, toss the red potatoes and sweet potato with 1 tablespoon of the olive oil and spread them in an even layer. Season with ¼ teaspoon salt and ½ teaspoon pepper. Bake the potatoes in the middle of the oven for about 35 minutes, or until they've lightly browned and are tender. Let cool.
2. Heat a large skillet to medium high heat; add the rinsed spinach leaves and cook over moderately high heat, tossing with tongs, until completely wilted. Transfer the spinach to a colander to cool. Lightly squeeze the spinach dry and then coarsely chop.
3. Wipe out the skillet. Add 1 tablespoon of olive oil and heat until shimmering. Add okra, season with ¼ teaspoon salt and ½ teaspoon pepper and cook over moderate heat, turning a few times, until the okra is lightly browned, about 5 minutes.
4. In a large bowl, add the red potatoes, sweet potatoes, spinach, okra and red wine vinegar and toss well to coat.

SOURCE

foodandwine.com/recipes/roasted-sweet-potato-and-okra-salad

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

9 servings per container
Serving size ¾ cup (180g)

Amount per serving
Calories 130

	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 523mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 8/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE PAPA Y OKRA AL HORNO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ¾ cup

TIEMPO PARA COCINAR: 35 minutos

SIRVE: 9

INGREDIENTES

- 1.5 libras de camote, pelados y cortados en cubos de media pulgada
- ½ libra papas rojas, lavadas pero no peladas y cortadas en cubos de media pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 6 onzas de espinaca, tallos grandes desechados, hojas enjuagadas (8 tazas llenas)
- 1 libra de okra pequeña, descongelada si está congelada
- ¼ taza vinagre de vino tinto

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350°F. En una bandeja para hornear, mezcle las papas rojas y el camote con 1 cucharada de aceite de oliva y espárzalas en una capa uniforme. Condimentar con ¼ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta. Hornear las papas unos 35 minutos, o hasta que se doren ligeramente y estén tiernas. Deje que se enfríe.
2. Calentar una sartén grande a fuego medio alto, añadir las hojas de espinacas enjuagadas, agitando con pinzas hasta que estén completamente marchitas. Transfiera las espinacas a un colador para que se enfríen. Exprima ligeramente la espinaca y luego pique en trozos gruesos.
3. Limpie el sartén. Añada 1 cucharada de aceite de oliva y caliente. Añada la okra, Sazone con ¼ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta y cocine a fuego moderado, girando varias veces, hasta que la okra esté ligeramente dorada, unos 5 minutos.
4. En un tazón grande, añada las papas, las espinacas, el okra y el vinagre de vino tinto y mezcle bien.

FUENTE

foodandwine.com/recipes/roasted-sweet-potato-and-okra-salad
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	¾ cup (180g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 523mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 8/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés