

# Ensalada de camote



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve: 8**

**Prep: 10 minutos | Cocinar: 45 minutos**

## INGREDIENTES

- 2 camotes grandes
- ½ taza de pimiento verde picado en cuadritos
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ taza de mayonesa light
- 3 huevos
- 1 tallo de apio picado en cuadritos
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de jugo de limón

## PREPERACIÓN

1. Precalentar al horno a 425°F. Lava y fríegue las papas. Perfora unas veces con un cuchillo afilado.
2. Asa los camotes hasta que estén tiernos, aproximadamente 45 minutos a una hora. Se termina de cocinar cuando se puede perforar fácilmente con un tenedor.
3. Retire la patata de la piel. Cortar la batata en trozos pequeños.
4. Coloque los huevos en una olla y cubra con agua fría. Poner el agua a punto de ebullición. Cubra, retire del fuego y deje reposar los huevos en agua caliente durante 10 a 12 minutos. Retirar del agua caliente y enfriar bajo agua fría durante 3 minutos.
5. Pelar y picar los huevos. Combine todos los ingredientes restantes con los huevos.
6. Agregue las camotes y mezcle bien para cubrir. Coloque la ensalada de papa en el refrigerador.



## Información Nutricional

Porción: 1/2 taza

<b>Calorías</b>	<b>120</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6g</b>
Grasa saturada	1.2g
<b>Colesterol</b>	<b>66 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>260 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>14 g</b>
Fibra	1.9 g
Azúcares	1.5 g
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository