

Ensalada de las papas a la parrilla

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

Ensalada:

- 1/2 cabeza de lechuga romana, cortada
- 10 papas de tamaño mediano, en cuartos
- 3-4 calabaza amarilla pequeña, cortada a la mitad
- 1 manojo de cebollas verdes
- Sal

Aderezo:

- 2-3 limas, exprimidas
- 1/4 taza aceite de cocinar
- 1 diente de ajo, picado

PREPERACIÓN

1. Mezcle la papa, la calabaza y las cebollas verdes en aceite y sal. Colóquelas en una parrilla caliente. Cocine durante 10-20 minutos o hasta que estén doradas y cocidas - revuelve de vez en cuando para cocinar uniformemente. Retire los ingredientes cuando estén listos y coloque en un plato.
2. Mientras todo esté cocinando en la parrilla, prepare el aderezo mezclando el aceite, el jugo de lima, el ajo y un poco de sal.
3. Cuando las cebollas salgan de la parrilla, deje que se enfríen por unos minutos y luego cortar en trozos de media pulgada. Dejar de lado.
4. Mezcle la lechuga con aderezo, y coloque en un plato grande. Mezcle las verduras con aderezo y colóquelas encima de la lechuga. Ponga los trozos de cebolla verde encima.

Nota:

- Si no tiene jugo de lima, use 2 cucharadas de vinagre de manzana o balsámico.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

Calorías	339
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	52 mg
Carbohidratos	61 g
Fibra	10 g
Azúcares	7 g
Proteína	7 g

Fuente de receta: Adaptado de 101 Cookbooks