

Ensalada de papa y col rizada



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8

Prep: 15 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 6 papas medianas, peladas y picadas en cuadritos*
- 3 cucharadas de aceite para cocinar
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 manojo col rizada en rodajas
- 2 tallos apio, picados en cuadritos



PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 450° F. Revuelva los taquitos de las papas con 2 cucharadas de aceite, el ajo, sal y pimienta. Coloque a una bandeja del horno y hornee por 15 minutos. Revuelva y ase por 10 minutos más o hasta que las papas estén doradas.
2. Quite los tallos de la col rizada y corte las hojas en rebanadas delgadas. Póngalas en un tazón grande, agregue un cucharada de aceite y las masajee por unos minutos para ablandar las hojas.
3. Añada las papas asadas a el tazón con la col rizada. Adereza con un aderezo del supermercado o hecha un aderezo de casa. Sazone con sal y pimienta al gusto.

*Sustituciones

Papas	—>	Boniatos (camotes)
3 dientes de ajo	—>	1 1/2 cucharaditas de ajo en polvo

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/8 de receta con aderezo de casa</i>	
Calorías	242
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 g
Sodio	57 mg
Carbohidratos	38 g
Fibra	4 g
Azúcar	2 g
Proteína	6 g

Fuente de receta: Adaptado de Body of Eve