

Ensalada de Batata o Camote

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 1 taza de **batata o camote en trozos**, asado y sin cáscara
- 1/2 taza de **apio** picado
- 1/2 taza de **pepino cohombro**, pelado y cortado
- 1/4 taza de **mayonesa baja en grasa**
- 1 cucharadita de **mostaza**

Preparación:

1. Combine los ingredientes y enfríe.
2. Sirva.

Consejo:

Ponga a asar la batata a 400°Fahrenheit, en el horno de 50 a 60 minutos. Apriete para saber si están cocinadas. Corte por mitades y deslice la cáscara. No use batatas hervidas. Pueden estar muy empapadas. Se puede sustituir por ñame en vez de batatas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (98g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 6g	
Protein 1g	
Vitamin A 190%	Vitamin C 20%
Calcium 2%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**4 porciones de 1/2 taza
cada una**

Fuente de Información: Glenda Hyde del Servicio de Extensión de Oregon State University en el Condado de Deschutes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.