



GLEARNERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

ENSALADA DE CAMOTE ASADO Y ARROZ INTEGRAL

MATERIALES:

Cuchillo afilado
Tabla de cortar
Tazas y cucharas de medir
Bandeja de horno
Tazón grande
Tazón pequeño
Batidor o tenedor

INGREDIENTES:

1.5 libras de camotes
2 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de comino molido
2 tazas de arroz integral, cocido
1 lata (15 oz) de frijoles negros (enjuagados y escurridos)
1 lata (15 oz) de maíz (enjuagado y escurrido)
1 cebolla pequeña, picada

Para el aderezo

4 cucharadas de aceite
3 cucharadas de jugo de limón o vinagre
1/4 cucharadita de comino molido
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de ajo picado o 1/4 cucharadita de ajo en polvo

Rinde 5 porciones

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Pele los camotes. Córtelas en discos de 1/2" y corte cada disco en 4 o 6 piezas.
3. Rocíe el aceite sobre las papas. Sazone con sal, pimienta y comino. Mezcle suavemente para cubrir.
4. Ase los camotes por 20 a 23 minutos en una bandeja de horno, hasta que estén suaves. Retírelas del horno y déjelas enfriar.
5. En un tazón grande, combine el maíz, frijoles negros, cebolla picada, arroz y papas.
6. En un tazón pequeño o taza medidora, mezcle todos los ingredientes del aderezo. Vierta sobre la ensalada y revuélvala suavemente.
7. Sirva la ensalada inmediatamente o cúbrala con una envoltura de sarán y guárdelo en el refrigerador por hasta 4 días.

Notas:

- Para una patada adicional, agregue jalapeno picado o pimienta de cayena a la ensalada
- Sustituya los frijoles negros con cualquier tipo de frijol
- Agregue hierbas frescas como cilantro al aderezo