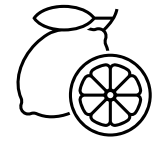




Ensalada de batata dulce a la parrilla



En lugar de preparar una ensalada de papa tradicional, ¿por qué no hacerla más saludable para los ojos utilizando batata dulce y pimientos rojos, ricos en antioxidantes Vitaminas A y C. Y en lugar de un aderezo de mayonesa utilizamos una vinagreta a base de aceite de oliva, rica en ácidos grasos omega-3, que también son importantes para la salud ocular.

Ingredientes:

Tamaño de la ración 6-8 tazas

- ❑ 4 batatas grandes
- ❑ Aceite de oliva
- ❑ 1 manojo de cebollas de verde, cortadas en diagonal
- ❑ 1 pimiento rojo mediano, sin semillas y cortado en dados
- ❑ 1-2 jalapeños, sin semillas y cortados en dados finos
- ❑ ¼ taza de cilantro picado grueso

Para la vinagreta:

- ❑ ½ taza de aceite de oliva
- ❑ 1 cucharada de mostaza de Dijon
- ❑ ¼ taza de vinagre de sidra
- ❑ ¼ taza de vinagre balsámico
- ❑ 1 cucharada de miel
- ❑ 1 cucharadita de comino molido
- ❑ Sal y pimienta recién molida

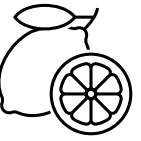
Instrucciones:

1. Prepare la cocción de las batatas colocándolas en una cacerola grande y cubriéndolas con agua fría con sal por 1 pulgada y cocer a fuego lento, tapadas, hasta que estén tiernas, entre 15 y 30 minutos, dependiendo del tamaño de las batatas. En un colador, escurrir las batatas y enjuagarlas con agua fría para que se enfríen. Pelar las batatas con un cuchillo afilado y cortarlas transversalmente en rodajas de ½ pulgada. Untar con aceite de oliva extra virgen.
2. Mientras las batatas hierven, preparar la parrilla. Colocar las rodajas aceitadas en la parrilla. Asar 3-4 minutos por cada lado. Retírelas de la parrilla, córtelas en trozos pequeños y colóquelas en un envase grande.
3. Añadir las cebollas, el pimiento rojo y el jalapeño al envase.
4. Para la vinagreta, bata el aceite de oliva, los vinagres, la mostaza, la miel y el comino. Sazonar generosamente con sal y pimienta al gusto.
5. Añadir ¾ del aderezo y el cilantro y mezclar suavemente. La ensalada debe quedar jugosa pero no líquida. Si parece seca, añada el resto del aderezo y vuelva a mezclar suavemente.

* La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Eye Site On Wellness*. (n.d.). Grilled Sweet Potato Salad. <https://discoveryeeye.org/eye-cook-delicious-food-health/grilled-sweet-potato-salad/>



Grilled sweet potato salad



Instead of making a traditional potato salad, why not make it eye-healthier using dark fleshed sweet potatoes and red bell peppers, high in antioxidants Vitamins A and C. And instead of a mayonnaise dressing (that you have to worry about in the heat), we're using an olive oil-based vinaigrette, high in omega-3 fatty acids which are also important to eye health.

Ingredients:

Serving Size 6-8 cups

- ❑ 4 large sweet potatoes
- ❑ Olive oil for grilling
- ❑ 1 bunch green onions, sliced diagonally
- ❑ 1 medium red bell pepper, seeded and diced
- ❑ 1-2 jalapenos, seeded and finely diced
- ❑ ¼ cup coarsely chopped cilantro

For the vinaigrette:

- ❑ ½ cup olive oil
- ❑ 1 tablespoon Dijon mustard
- ❑ ¼ cup cider vinegar
- ❑ ¼ cup balsamic vinegar
- ❑ 1 tablespoon honey
- ❑ 1 teaspoon ground cumin
- ❑ Salt and freshly ground pepper

Instructions:

1. Par-cook the potatoes by placing potatoes in large saucepan and covering with salted cold water by 1 inch and simmer, covered, until just tender, about 15 to 30 minutes, depending on size of potatoes. In a colander, drain potatoes and rinse under cold water to cool. Peel potatoes with a sharp knife and cut crosswise into ½-inch slices. Brush with extra olive oil.
2. While potatoes are boiling, prepare grill. Place oiled potato slices on grill. Grill for 3-4 minutes on each side. Remove from grill, chop into bite-size chunks and place in a large bowl.
3. Add the green onions, red bell pepper and jalapeno to the bowl.
4. For the vinaigrette, whisk together the olive oil, vinegars, mustard, honey and cumin. Season generously with salt and pepper to taste.
5. Add ¾ of the dressing and the cilantro and toss gently. The salad should be moist but not runny. If it seems dry, add remaining dressing and gently toss again.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Grilled sweet potato salad. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/grilled-sweet-potato-salad/>