

Potato Salad

Adapted from: <https://masnaped.org/recipes/quick-and-easy-baked-potato-salad/>

Ingredients:

- 1 1/2 cans of potatoes
- 1 cup non-fat plain yogurt
- 1/3 cup minced onion
- 1/2 cup shredded reduced fat cheddar cheese
- 4 tablespoons snipped fresh chives
- 3 tablespoons real bacon bits or pieces
- 1/4 teaspoon salt
- Freshly ground pepper to taste
- Chopped fresh parsley (optional)



Instructions:

1. Place whole potatoes (do not poke) into microwave-safe dish.
2. Cover dish. (If covering dish with plastic wrap, poke small hole in plastic).
3. Microwave on high for 10 to 12 minutes depending on strength of microwave.
4. Use oven mitts or a towel to remove dish from microwave; carefully remove cover from dish due to steam build up and let cool.
5. Cut potatoes into bite-sized pieces and place in a large bowl with remaining ingredients; stir and mix well.

Sautéed Lemon Green Peas

Adapted from: <https://biteontheside.com/quick-and-easy-sauteed-lemon-green-peas/>

Ingredients:

- 2 cups frozen green peas
- 1 teaspoon oil
- 2 tablespoons salted butter
- 1 garlic clove (minced or crushed)
- Juice of 2 lemons
- Zest of 1/2 lemon
- Pinch of black pepper
- Optional: Crumbled feta or parmesan to serve



Instructions:

1. Add all the ingredients to a skillet, except the cheese if using.
2. Heat on the stovetop on a medium high heat, stirring occasionally.
3. Once the peas are warmed through, drain them from the liquid and serve.
4. Top with cheese if using.

Ensalada de Papa

Adaptado de: <https://masnaped.org/recipes/quick-and-easy-baked-potato-salad/>

Ingredientes:

- 1 1/2 latas de patatas
- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1/3 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de queso cheddar reducido en grasa rallado
- 4 cucharadas de cebollín fresco picado
- 3 cucharadas de trocitos o pedazos de tocino real
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Perejil fresco picado (opcional)



Instrucciones:

1. Coloca las papas enteras (no pinches) en un recipiente apto para microondas.
2. Cubre el recipiente. (Si cubres el recipiente con papel plástico, haz un pequeño hoyo en el plástico).
3. Microondas a alta potencia durante 10 a 12 minutos dependiendo de la potencia del microondas. Usa guantes de horno o una toalla para sacar el recipiente del microondas; retira cuidadosamente la tapa del recipiente debido a la acumulación de vapor y deja enfriar.
4. Corta las papas en trozos del tamaño de un bocado y colócalas en un tazón grande con los ingredientes restantes; revuelve y mezcla bien.

Guisantes Verdes Salteados con Limón

Adaptado de: <https://biteontheside.com/quick-and-easy-sauteed-lemon-green-peas/>

Ingredientes:

- 2 tazas de guisantes verdes congelados
- 1 cucharadita de aceite
- 2 cucharadas de mantequilla con sal
- 1 diente de ajo (picado o triturado)
- Jugo de 2 limones
- Ralladura de 1/2 limón
- Pizca de pimienta negra
- Opcional: Queso feta o parmesano desmenuzado para servir



Instrucciones:

1. Agrega todos los ingredientes en una sartén, excepto el queso si lo estás usando.
2. Calienta a fuego medio-alto en la estufa, revolviendo ocasionalmente.
3. Una vez que los guisantes estén bien calientes, escúrrelos del líquido y sirve.
4. Decora con queso si lo estás usando.