

## Herb Potato Salad

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes** 4 servings **Total Time:** 20 minutes

### **Ingredients:**

1/4 tablespoon salt  
5 small potatoes (1 pound)  
1/2 teaspoon basil (dried)  
1/4 teaspoon thyme (dried)  
1/4 teaspoon onion powder  
3 tablespoons yogurt, non-fat plain  
1 tablespoon mayonnaise  
1 1/2 teaspoons mustard  
1/2 teaspoon garlic (chopped)



1. Scrub potatoes and cut into cubes.
2. Place in medium saucepan and cover with water. Bring to a boil.
3. Cover, reduce heat and simmer 12 minutes or until potatoes are done. Drain.
4. Mix yogurt, mayonnaise, and mustard ingredients to make the dressing.
5. Combine hot potatoes, dressing, basil, thyme, and onion powder. Serve hot or cold.



*Adapted from: [myplate.gov](http://myplate.gov)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Herb Potato Salad

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes** 4 servings **Total Time:** 20 minutes

### **Ingredients:**

1/4 tablespoon salt  
5 small potatoes (1 pound)  
1/2 teaspoon basil (dried)  
1/4 teaspoon thyme (dried)  
1/4 teaspoon onion powder  
3 tablespoons yogurt, non-fat plain  
1 tablespoon mayonnaise  
1 1/2 teaspoons mustard  
1/2 teaspoon garlic (chopped)



1. Scrub potatoes and cut into cubes.
2. Place in medium saucepan and cover with water. Bring to a boil.
3. Cover, reduce heat and simmer 12 minutes or until potatoes are done. Drain.
4. Mix yogurt, mayonnaise, and mustard ingredients to make the dressing.
5. Combine hot potatoes, dressing, basil, thyme, and onion powder. Serve hot or cold.



*Adapted from: [myplate.gov](http://myplate.gov)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Ensalada de Papas

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace 4 porciones**    **Tiempo total: 20 minutos**

### **Ingredientes:**

1/4 cucharada de sal  
5 papas pequeñas (1 libra)  
1/2 cucharadita de albahaca (seca)  
1/4 cucharadita de tomillo (seco)  
1/4 cucharadita de cebolla en polvo  
3 cucharadas de yogur natural sin grasa  
1 cucharada de mayonesa  
1 1/2 cucharaditas de mostaza  
1/2 cucharadita de ajo (picado)



1. Frote las papas y córtelas en cubos.
2. Colocar en una cacerola mediana y cubrir con agua. Llevar a hervir.
3. Tape y reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 12 minutos o hasta que las papas estén listas. Drenar.
4. Mezcle los ingredientes de yogur, mayonesa y mostaza para hacer el aderezo.
5. Combine las papas calientes, el aderezo, la albahaca, el tomillo y la cebolla en polvo. Servir caliente o frío.



*Adaptado de: [myplate.gov](http://myplate.gov)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*

## Ensalada de Papas

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace 4 porciones**    **Tiempo total: 20 minutos**

### **Ingredientes:**

1/4 cucharada de sal  
5 papas pequeñas (1 libra)  
1/2 cucharadita de albahaca (seca)  
1/4 cucharadita de tomillo (seco)  
1/4 cucharadita de cebolla en polvo  
3 cucharadas de yogur natural sin grasa  
1 cucharada de mayonesa  
1 1/2 cucharaditas de mostaza  
1/2 cucharadita de ajo (picado)



1. Frote las papas y córtelas en cubos.
2. Colocar en una cacerola mediana y cubrir con agua. Llevar a hervir.
3. Tape y reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 12 minutos o hasta que las papas estén listas. Drenar.
4. Mezcle los ingredientes de yogur, mayonesa y mostaza para hacer el aderezo.
5. Combine las papas calientes, el aderezo, la albahaca, el tomillo y la cebolla en polvo. Servir caliente o frío.



*Adaptado de: [myplate.gov](http://myplate.gov)  
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*