

Sweet Potato Hash and Eggs

4 Servings

Ingredients

- 2 large **sweet potatoes**, peeled, diced
- 1 small **yellow onion**, diced (about $\frac{3}{4}$ cup)
- 1 **bell pepper**, seeds removed, diced (about 1 cup)
- 2 cloves **garlic**, peeled and minced (about 1 Tbs)
- 4 large **eggs**
- 1 cup **water**
- 2 Tbs + 1 tsp **vegetable oil**

Instructions

1. Heat 1 Tbs oil over medium heat in a deep skillet. Add potatoes and cook, stirring occasionally, about 5 min.
2. Add another 1 Tbs oil, along with onion, bell pepper, and garlic to the skillet with the sweet potatoes. Cook about 5 minutes, stirring occasionally, until the onion is soft and the sweet potatoes are tender.
3. Divide the hash between 4 plates and return skillet to the stove.
4. Heat 1 tsp oil in the skillet over medium heat.
5. One at a time, add each egg to the skillet. Cook about 1-2 minutes, until the whites are nearly solid (no longer clear). Flip the egg and cook for one more minute.
6. Top sweet potato hash with an egg, and serve right away.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup hash and 1 fried egg

Calories: 220

Total Fat: 14g

Saturated Fat: 3g

Protein: 8g

Sodium: 100mg

Carbohydrates: 17g

Added Sugar: 0g

Fiber: 3g

Huevos con Camote/Batata

4 Porciones

Ingredientes

- 2 **camotes** grandes, pelados, picados
- 1 **cebolla** pequeña, picada (aproximadamente $\frac{3}{4}$ taza)
- 1 **pimiento/chile dulce**, semillas removidas, picado (aproximadamente 1 taza)
- 2 dientes de **ajo**, picados (aproximadamente 1 cucharada)
- 4 **huevos** grandes
- 1 taza de **agua**
- 2 cucharadas + 1 cucharadita de **aceite**

Preparación

1. Caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio en una sartén profunda. Agregue las camotesy cocine, revolviendo ocasionalmente, unos 5 min.
2. Agregue otra cucharada de aceite, junto con la cebolla, el pimiento y el ajo a la sartén con las batatas. Cocine unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla esté suave y las batatas estén tiernas.
3. Divida el hachís entre 4 platos y devuelva la sartén a la estufa.
4. Caliente 1 cucharadita de aceite en la sartén a fuego medio.
5. Uno a la vez, agregue cada huevo a la sartén. Cocine alrededor de 1-2 minutos, hasta que las claras estén casi sólidas (ya no estén claras). Voltar el huevo y cocinar por un minuto más.
6. Cubra el hachís de batata con un huevo y sirva de inmediato.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza de camote y 1 huevo frito

Calorías: 220

Grasa Total: 14g

Grasa Saturada: 3g

Proteína: 8g

Sodio: 100mg

Carbohidratos: 17g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 3g

