

Sweet Potato Hash and Eggs

Yield : 4 servings

Ingredients

- 2 large sweet potatoes
- ¾ cup diced yellow onion
- 1 cup diced bell pepper
- 2 cloves garlic, minced
- 4 large eggs
- 1 cup water
- 1 tbs + 1 tsp vegetable oil



Instructions

1. Scrub sweet potatoes underwater with a vegetable brush. Cut into cubes.
2. Place sweet potatoes cubes and water in a deep skillet pan and bring to a boil over high heat.
3. Reduce heat to low and cook for about 20 minutes, stirring occasionally, until the water has been absorbed by the sweet potatoes.
4. Add 2 Tb oil, onion, bell pepper and garlic to the skillet with the sweet potatoes. Cook for 20 minutes, stirring frequently, until the onion is slightly brown and the sweet potatoes are softened.
5. Divide the hash between 4 plates and return the skillet to the stove.
6. Reheat the skillet over medium high heat and when it is hot, add the remaining 1 teaspoon oil.
7. Add eggs one at a time (without stirring) and cook for 2-3 minutes until the whites are solid and yolks begin to thicken. Flip the egg and cook for one more minute. Top sweet potato hash with an egg and serve!

Nutrition Information

Serving Size: 1 cup hash and 1 fried egg
Calories: 301
Total Fat: 13g
Saturated Fat: 3g
Protein: 10g
Sodium: 115mg
Total Carbohydrates: 37g
Added Sugar: 0g
Fiber: 6g

Huevos con Camote/ Batata

4 porciones

Ingredientes

- 2 camotes grandes
- ¾ taza cebolla picada, amarilla
- 1 taza de pimienta/ chile dulce
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 huevos grandes
- 1 taza de agua
- 1 cucharada + 1 cucharadita de aceite



Preparación:

1. Lave los camotes con agua y un cepillo para verduras. Corte en cubitos.
2. Ponga los camotes y agua en un sartén hondo, y hierva a fuego alto.
3. Reduzca el calor, y cocine por 20 minutos, mueva con frecuencia. Cocine hasta que todo el agua se haya absorbido.
4. Añada el aceite, la cebolla, pimienta, y ajo al sartén con los camotes. Cocine por 20 minutos, revuelva con frecuencia hasta que la cebolla dore, y los camotes estén tiernos.
5. Divida la mezcla entre 4 platos y vuelva a poner el sartén sobre la estufa.
6. Caliente el sartén otra vez, a fuego medio. Cuando este caliente, añada la cucharadita de aceite.
7. Añada los huevos, uno a uno sin revolver, y cocine por 2-3 minutos hasta que las claras estén cocidas. Voltée el huevo y cocine por un minuto más. Ponga un huevo encima de la mezcla de los camotes y sirva.

Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza de camote y un huevo frito

Calorías: 301
Grasa total: 13g
Grasa saturada: 3g
Proteína: 10g
Sodio: 115mg
Carbohidratos: 37g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 6g



USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental
Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el
Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del
Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT