



# Sweet Potato Hash

Servings: 4  
Total cost: \$4.15

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon butter
- 1 tablespoon oil
- 2 medium sweet potatoes, peeled and cut in ½-inch dice
- 1 large onion, chopped
- 1 medium apple, chopped
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper



**STEP 1:** Heat the butter and oil in a large skillet over medium-high heat until butter melts.

### Make it a Meal

Enjoy with beans or under eggs.



**STEP 2:** Add the sweet potatoes, and cook, stirring occasionally, until they begin to brown, about 5 minutes.



**STEP 3:** Stir in the onions, and cook until they begin to soften, about 5 minutes.



**STEP 4:** Add the apples, and cook until the sweet potatoes are tender, about 10 minutes. Stir in the salt and pepper.

156 Calories | 27g Carbs | 9g Sugar | 4g Fiber | 5g Fat (2g Sat Fat) | 2g Protein | 170mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Estofado de Camotes

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 camotes medianos, pelados y cortados en dados de ½ pulgada
- 1 cebolla grande, picada
- 1 manzana mediana, picada
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Porciones: 4  
Costo Total: \$4.15



**Paso 1:** Calienta la mantequilla y el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto, hasta que la mantequilla se derrita.



**Paso 2:** Agrega los camotes y cocina por unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que comiencen a dorarse.



**Paso 3:** Incorpora la cebolla y cocina por unos 5 minutos hasta que empiece a ponerse blanda.



**Paso 4:** Agrega la manzana, y cocina por unos 10 minutos hasta que los camotes estén blandos.

## Conviértelo en una Comida

Agréglele unos garbanzos o huevos.

156 Calorias | 27g Carbs | 9g Azucar | 4g Fibra | 5g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 2g Proteina | 170mg Sodio

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)