

# Smashed Potatoes with Kale

*Serves 4*

*Saucepan needed*

## Ingredients

2 cups white potato, diced or grated  
1 cup sweet potato, diced or shredded  
3 cups kale, chopped  
1 1/2 tablespoons scallions, chopped  
1 cup of water  
1/2 tablespoon vegetable oil  
1/8 teaspoon red pepper flakes, crushed  
Salt and pepper to taste

## Directions

1. Heat oil in a large frying pan over medium heat. Add potatoes and cook for 5 minutes. Add kale and cook for 5 more minutes.
2. Add water, cover, and cook 5 more minutes. Mash potatoes and kale until smooth.
3. Add scallions, red pepper flakes, salt and pepper. Serve hot and enjoy!

Courtesy of Stellar Farmers' Market Recipes

## **Nutrition Quick-Fact**

Potatoes contain potassium, which is good for a healthy heart.

# Papas aplastadas con col rizada

4 porciones  
Se necesita una sartén

## Ingredientes

2 tazas de papas blancas, cortadas en cubos o ralladas  
1 taza de batatas, cortadas en cubos o ralladas  
3 tazas de col rizada, picada  
1 1/2 cucharadas de cebolletas, picadas  
1 taza de agua  
1/2 cucharada de aceite vegetal  
1/8 cucharadita de pimienta roja en hojuelas, triturada  
Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las papas y cocine durante 5 minutos. Añada la col rizada y cocine durante 5 minutos adicionales
2. Agregue el agua, tape y cocine durante 5 minutos más. Mezcle las papas y la col rizada hasta hacerlas puré.
3. Añada las cebolletas, la pimienta roja en hojuelas, la sal y la pimienta. Sirva caliente. ¡Buen provecho!

Cortesía de Stellar Farmers' Market Recipes

## Información nutricional

Las papas contienen potasio que es bueno para la salud del corazón.