

Sweet Potato Hash

Serves 4

Ingredients

- 6 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, peeled and cut into 1/3-inch dice
- 2 large sweet potatoes, cut into 3/4-inch dice
- 2 tablespoons fresh flat-leaf parsley, chopped
- Salt and ground pepper

Directions

1. Heat 2 tablespoons olive oil in a large skillet over medium heat. Add onions, and sauté, stirring occasionally, until tender and golden brown. Transfer onions to a small bowl, and set aside.
2. Pour remaining 4 tablespoons olive oil into the skillet, and place over medium-high heat. Add potatoes, and cook, stirring occasionally, until tender and golden brown, about 20 minutes.
3. Add reserved onions, and cook 2 minutes. Toss in parsley, and adjust the seasoning to taste with salt and pepper. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Sweet potatoes are nutritious and rich in fiber, beta-carotene and vitamin-A

Batatas caseras

4 porciones

Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, pelada y cortada en dados de 1/3 pulgada
- 2 batatas grandes, cortadas en dados de ¾ pulgada
- 2 cucharadas de perejil fresco de hoja plana, picado
- Sal y pimienta en polvo

Instrucciones

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añada las cebollas y saltee, removiendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Transfiera las cebollas a un tazón pequeño y reserve.
2. Vierta las otras 4 cucharadas de aceite de oliva a la sartén y suba el fuego a medio alto. Agregue las batatas y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 20 minutos.
3. Añada las cebollas reservadas y cocine 2 minutos. Agregue el cilantro y ajuste la sazón al gusto con sal y pimienta. ¡Buen provecho!

Información nutricional

La batata dulce es muy nutritiva y rica en fibra, beta-caroteno y vitamina A