

## 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 camotes y 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