



# Sweet Potato Hash

Serves 4 | \$2.65

200 calories | 35g carbs | 16g fat (2.5g sat fat) | 3g protein | 220mg sodium | 5g fiber per serving

## Ingredients

- 1 Tablespoon butter
- 1 Tablespoon olive oil
- 2 medium sweet potatoes
- 1 large onion
- 1 medium apple
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

1. Heat butter and oil in a large sauté pan over medium high heat until butter melts.
2. Add peeled and diced sweet potatoes and cook, stirring occasionally, until they begin to brown, about 5 minutes.
3. Stir in chopped onions and cook until onions begin to soften, 5 minutes.
4. Add mushrooms, if using, and apples.
5. Cook until apples and potatoes are fork-tender, about 5-6 minutes.
6. Season with salt and pepper.

Recipe Tip: Add 2 cups sliced mushrooms to add texture and flavor

## Make Half Your Plate Fruits and Veggies

- Sweet potatoes and apples provide fiber which supports heart health

## Add Fresh Flavor

- Add 1 Tablespoon freshly chopped thyme or rosemary





## Mezcla de camote y manzana

4 porciones | \$2.65

200 calorías | 35g carbohidratos | 16g grasa (2.5g grasa saturada) | 3g proteína | 220mg sodio | 5g fibra cada porción

### Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 camotes medianas
- 1 cebolla grande
- 1 manzana mediana
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

1. Caliente la mantequilla y aceite en una sartén grande a fuego mediano.
2. Añada los camotes cortadas, revuelva algunas veces hasta que camotes estén dorados, por lo menos 5 minutos.
3. Ponga las cebollas en la sartén por 5 minutos.
4. Añada la manzana cortada y los hongos, si los está usando y cocínelos por 5-6 minutos, hasta que la manzana y los camotes estén tiernos.
5. Agregue sal y pimienta a gusto.

Consejo de cocina: Añada 2 tazas de hongos para más textura y sabor.

Llene la mitad de su plato con frutas y verduras

- Camotes y manzanas dan fibra que apoya la salud de su corazón

Añada sabor fresco

- Añada 1 cucharada de tomillo o romero fresco y cortado

