



Smashed Potatoes with Greens

Servings: 8
Total cost: \$5.50

INGREDIENTS

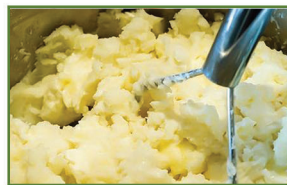
- 2 pounds russet potatoes, chopped
- 1 bunch collards, cut into ribbons
- ¼ cup oil
- 4 cloves garlic, chopped
- 1 teaspoon smoked paprika
- ½ cup milk or milk substitute or plain yogurt
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper



STEP 1: Fill a large pot with water and bring to a boil. Add the potatoes and cook 15 minutes. Slightly lower the heat if the water spills over. Add the collards and cook 10 more minutes or until tender. Drain.



STEP 2: In the same pot, heat oil over medium heat. Add garlic and smoked paprika and cook 30 seconds, being careful not to burn the garlic. Turn the heat to low.



STEP 3: Return the potatoes and collards to the pan, add the milk and mash using a potato masher. Season with salt and pepper.



Kids in the Kitchen

Mashing the potatoes is a great activity that kids can help with. Allow the pot to cool slightly to avoid burns and allow the kids to mash away.

Switch it Out

Use sweet potatoes instead of white potatoes. If you have on hand, swap the milk for coconut milk and use 1 teaspoon curry powder instead of smoked paprika.

165 Calories | 23g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 4g Protein | 307mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Papas Machacadas con Berzas

INGREDIENTES

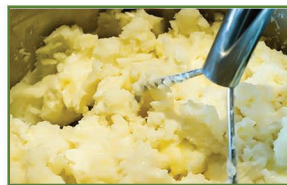
- 2 libras de papas russet, picadas
- 1 bonche de berzas, cortadas en cintas ¼ taza de
- aceite
- 4 gajos de ajo, picados
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- ½ taza de leche o sustituto de leche o yogur natural
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta



Paso 1: Llene una olla con agua y hierva. Agregue las papas y cocine durante 15 minutos. Baje la temperatura un poco si el agua empieza a salirse de la olla. Agregue las berzas y cocine durante 10 minutos más o hasta que estén suaves. Drene.



Paso 2: En la misma olla, caliente a fuego medio. Agregue el ajo y la paprika y cocine 30 segundos, sin quemar el ajo. Baje el fuego a fuego lento.



Paso 3: Regrese las papas y berzas a la olla, agregue la leche y machaque usando un machacador de papas. Sazone con sal y pimienta.

Porciones: 8

Costo Total: \$5.50



Niños En la Cocina

Machacar las papas es una gran actividad que pueden hacer los niños. Deje que la olla se enfríe un poco para evitar quemaduras y deje que los niños puedan machacar a gusto!

Algo Nuevo

Use camote en vez de papas blancas. Si tiene a la mano, intercambie la leche por leche de coco y 1 cucharada de polvo curry en vez de paprika ahumada.

165 Calorias | 23g Carbs | 2g Azucar | 2g Fibra | 7g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 4g Proteína | 307mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes