



# Sweet Potato Hash

Serves 2

## Ingredients:

- 1 tablespoon of olive oil
- 1-2 medium sweet potatoes, skin-on and diced into equal, bite-size chunks
- 1/4 medium white onion, diced
- 1 celery stalk, diced
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon black pepper
- 1 clove of garlic, minced
- 1 green onion chopped(optional)

## Directions:

- 1.)Heat oil in large pan over medium-high heat
- 2.)Add the onion and celery to the oil and season with salt and pepper. Stir to combine, and add potatoes.
- 3.)Cover and cook for 15-20 minutes, stirring occasionally, until the potatoes are almost tender. You may need to add water to 'steam' the potatoes.
- 4.)Turn the heat to high and add the garlic, stirring to combine. Cook for 2-5 more minutes until potatoes are browned.
- 5.) Serve hot and with sliced green onions.

---

QUESTIONS? CONTACT:

CYNTHIA WILSON-

CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG

---



# Croquetas de camote

2 porciones

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1-2 camotes naranjas pelados y picados en cuadritos pequeños
- 1/4 de cebolla picada
- 1 apio picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebollín picado (opcional)

## Preparación:

- 1.) Calienta el aceite en un sartén a fuego medio.
- 2.) Añade la cebolla y el apio al aceite y sazónalo con sal y pimienta. Combínalo y añade los camotes.
- 3.) Cúbrela y cocínala durante 15-20 minutos, revolviéndola ocasionalmente, hasta que se suavice. Quizá necesites añadir agua para cocinar los camotes al vapor.
- 4.) Sube la temperatura a fuego alto y añade el ajo, revuélvelo hasta que combine todo bien. Cocínala durante 2-5 minutos hasta que las papas tengan color.
- 5.) Sírvelas calientes y añade cebollín al gusto.

PREGUNTAS? CONTACTA:

LUISAMERRILL-

LUISAM@MANNAFOOD.ORG

