



# Sweet Potato, Apple, Onion Hash

Serves 4. 200 calories| 35g carbs| 16g fat (2.5g sat fat)| 3g protein|220mg sodium|5g fiber

## Ingredients

- 1 Tbsp butter
- 1 Tbsp olive oil
- 2 medium sweet potatoes
- 1 large onion
- 1 medium apple
- ¼ tsp salt
- Pepper, to taste

1. Heat butter and oil in a large sauté pan over medium high heat until butter melts.
2. Add the 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, about 5 minutes.
4. Add mushrooms, if using, and apples. Cook until apples and potatoes are fork-tender, about 5-6 minutes.
5. Season with ¼ teaspoon salt, and pepper to taste.

*Cooking tip: Add 2 cups sliced mushrooms to add texture and flavor*

[capitalareafoodbank.com/recipes](http://capitalareafoodbank.com/recipes)

## Make Half Your Plate Fruits and Veggies

- Sweet potatoes and apples provide fiber, which supports heart health

## Add Fresh Flavor

- Add 2 tablespoons freshly chopped thyme or rosemary



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**

'til no one is hungry



## Mezcla de Camote, Manzana y Cebolla

Sirve 4 personas. 200 calorías| 35g carbohidratos| 16g grasa (2.5g grasa saturada)| 3g proteína| 220mg sodio| 5g fibra

### Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 camotes medianas
- 1 cebolla grande
- 1 manzana mediana
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta, a gusto

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.*

[capitalareafoodbank.com/recipes](http://capitalareafoodbank.com/recipes)

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 2 cucharadas de tomillo o romero fresco y cortado



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**

'til no one is hungry