

# Picadillo De Batata y Huevos

Las batatas tienen un alto contenido de vitamina A, un antioxidante especialmente bueno para los ojos, la piel y el sistema inmunológico. ¡Pruebe esta receta con arroz para una cena perfecta!

Rinde: 4 porciones

Fuente: SNAP4CT

Fuente de la foto: SNAP4CT

## Ingredientes

- 2 batatas grandes peladas y cortadas en cubitos
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos aprox.  $\frac{3}{4}$  de taza
- 1 pimiento morrón sin semillas, cortado en cubitos aprox. 1 taza
- 2 dientes de ajo pelados y picados aprox. 1 cucharada
- 4 huevos grandes
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas + 1 cucharadita de aceite vegetal

## Pasos

1. Caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio en un sartén profundo. Agregue las batatas y cocine, revolviendo ocasionalmente, aproximadamente 5 min.
2. Agregue otra cucharada de aceite, junto con la cebolla, el pimiento morrón y el ajo al sartén con las batatas. Cocine unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla esté suave y las batatas tiernas.
3. Divida el picadillo en 4 platos y regrese el sartén al fuego.
4. Caliente 1 cucharadita de aceite en el sartén a fuego medio.
5. Uno a la vez, agregue cada huevo al sartén. Cocine por 1 y 2 minutos, hasta que las claras estén casi sólidas (ya no estén claras). Voltee el huevo y cocine por un minuto más.
6. Cubra el picadillo de batata con un huevo y sirva de inmediato.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza de picadillo y 1 huevo frito

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	220
Grasa total:	14 g
Grasa saturada:	3 g
Sodio:	100 mg
Carbohidratos totales:	17 g
Fibra dietética:	3 g
Proteína	8g

## Utensilios necesarios

- Sartén Profundo
- Cuchillo para cortar
- Tazas y cucharas medidoras
- Estufa
- Cuchara para revolver y espátula para voltear huevos
- Platos, tenedores y cuchillos para servir



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

## Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.