Receta para

PATATAS DE DESAYUNO Y SALCHICHA DE PAVO

EQUIPO NECESSARIO tabla de cortar, cuchillo, sartén con tapa, cuchara

PROCIONES 3-4

COSTO ESTIMADO $7.00 COSTO POR RACIÓN $2.40

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de cocina (por ejemplo, de oliva, salvado de avena, sésamo)
- 1 ½ tazas de Salchicha de Pavo, picado o molido
- 1 taza de cebolla congelada, picada
- 1 taza de pimiento verde, cortado en cubitos O 1 bolsa de pimientos picantes congelados mezcla
- 3 papas c/u, cortadas en cubitos
- ½ cucharadita de sal de apio (opcional)
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 ½ tazas de agua
- Al gusto, sal y pimienta

- Ingredientes opcionales:

- Salsa
- Cebolla verde
- Huevo frito

PREPARACIÓN

- En una sartén, caliente su aceite, cocine cebolla durante 3-5 minutos o hasta que las cebollas son translúcidas.
- Añadir la salchicha y cocinar otros 3-5 minutos.
- Agregue las papas, la sal de apio y pimienta negra y cocinar otros 3-5 minutos.
- Agregue agua y cubra. Vapor durante 10-15 minutos, hasta que las papas se ablandan.
- Cubra con salsa fresca o verde cebolla y servir en un bol, o junto a tu desayuno favorito elementos). ¡Disfrutar!

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Receta para

PATATAS DE DESAYUNO Y SALCHICHA DE PAVO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Breakfast Potatoes + Turkey

Nutrition Facts

Serving Size	1 Serving	
Amount Per Serving		
Calories	**649.7**	
		% Daily Value*
Total Fat	40.8 g	52 %
Saturated Fat	6 g	30 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	13.6 mg	5 %
Sodium	532.7 mg	23 %
Total Carbohydrate	64.9 g	24 %
Dietary Fiber	8.1 g	29 %
Total Sugars	6.8 g	
Added Sugars	0.2 g	0 %
Protein	9.5 g	
Vitamin D	0 mcg	0 %
Calcium	79.6 mg	6 %
Iron	2.9 mg	16 %
Potassium	1551.3 mg	33 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

SALUD ENVASADO EN PATATAS

Se ha demostrado que el jugo de papa es efectivo para los beneficios para la saluddesde el siglo XIX, que contiene la mayor parte de la patata nutrientes excepto el almidón y la fibra, que se ha demostrado que alivian enfermedades y malestares gastrointestinales







MEJOR CON PIMIENTO MORRÓN

El pimiento verde es conocido por su buena nutrición, que tiene convertido en la base para la prevención de enfermedades y extremadamente útil en el tratamiento de los problemas de salud existentes, atendiendo las quejas en el niveles locales con sus útiles productos químicos vegetales (fitoquímicos) y aceites esenciales.

Referencias:
Receta proporcionada por LA Dixon
Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu