



HEALTHY MASHED SWEET POTATOES

THIS RECIPE IS VEGETARIAN AND GLUTEN-FREE. FOR VEGAN, PLANT-BASED, AND DAIRY-FREE, USE DAIRY-FREE MILK (SUCH AS ALMOND OR OAT MILK).



INGREDIENTS

1½ lbs sweet potatoes
½ cup milk (or dairy-free milk)
1 garlic clove, grated
1 tsp salt

1½ lbs Yukon gold potatoes
2 Tbsp chopped chives
fresh ground black pepper

INSTRUCTIONS

1. Peel and dice the sweet potatoes and Yukon gold potatoes.
2. Place the Yukon gold potatoes in a large pot and cover with 3 to 4 inches of water; add salt. Bring to a boil, then add the sweet potatoes after 5 mins.
3. Boil until both types of potatoes are tender. Drain and reserve ½ cup of water. Return the potatoes to the pot.
4. In the pot, pour back the ½ cup water to the potatoes. Add the milk, chopped chives, grated garlic, black pepper, salt.
5. Mash until the desired consistency is reached. Serve immediately.



PURÉ DE BATATAS SALUDABLES

ESTA RECETA ES VEGETARIANA Y SIN GLUTEN. PARA VEGANOS, A BASE DE PLANTAS Y SIN LÁCTEOS, USE LECHE SIN LÁCTEOS (COMO LECHE DE ALMENDRAS O AVENA).



INGREDIENTES

1½ libras de batatas
½ taza de leche (o leche sin lácteos)
1 diente de ajo, rallado
1 cucharadita de sal

1½ lbs Papas de oro del Yukón
2 cucharadas de cebollino picado
Pimienta negra molida fresca

INSTRUCCIONES

1. Pelar y cortar en dados las batatas y las patatas de oro Yukon.
2. Coloque las patatas de oro Yukon en una olla grande y cúbrase con 3 a 4 pulgadas de agua; agregue sal. Hierva y añada las patatas después de 5 minutos.
3. Hervir hasta que ambos tipos de patatas estén tiernos. Drene y reserve el vaso de agua. Vuelva a colocar las patatas en la olla.
4. En el recipiente, vierta el vaso de agua en las patatas. Agregue el ajo rallado, la leche, la sal, los cebollino picado y la pimienta negra molida fresca.
5. Enmasar hasta obtener la consistencia deseada.