



WILL'S SPUDS DELUXE

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 20-25 minutes

SERVES: 7

INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, diced (about 2 cups)
- 2 cloves garlic, minced
- 8 ounces turkey bacon, cooked and chopped (about 1.5 cups)
- 2 medium sweet potatoes, peeled and diced (about 4 cups)
- 1 russet potato, peeled and diced (about 2 cups)
- ½ bunch of kale, ribs removed and roughly chopped (about 5 cups)
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper



PREPARATION

1. Heat a large skillet over medium heat and cook turkey bacon for about 5 minutes turning frequently until slices are evenly browned. Take turkey bacon out of the pan and let cool to chop into small pieces.
2. In the same skillet, add olive oil to cook onions and garlic. Saute until soft and translucent, about 3 minutes. Meanwhile, place sweet potatoes and russet potato in a microwave-safe dish and cover with a paper towel. Steam in the microwave for 3-4 minutes until potatoes are just fork tender.*
3. Increase heat to medium-high and add potatoes to skillet. Season with salt and pepper and saute about 5-8 minutes until evenly browned, stirring often to prevent burning.
4. Lower heat to medium and add kale to skillet. Season again with salt and pepper. Allow to cook until kale is just wilted, about 2 minutes. Serve warm and enjoy!

* Pre-steaming the sweet potatoes is optional but highly recommended. Increase saute time if not steaming potatoes.

ADAPTED FROM:

themostlyvegan.com & Will's Kitchen
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 cup (214g)
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 58mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 561mg	10%

*The % Daily Value 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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 11/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



PAPITAS DELUXE DE WILL

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 20-25 minutos

PORCIONES: 7

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos (aproximadamente 2 tazas)
- 2 dientes de ajo, picados
- 8 onzas de tocino de pavo, cocinado y picado (aproximadamente 1.5 tazas)
- 2 camotes medianos, pelados y cortados en cubitos (aproximadamente 4 tazas)
- 1 papa, pelada y cortada en cubitos (aproximadamente 2 tazas)
- ½ manojo de col rizada, costillas removidas y picadas (aproximadamente 5 tazas)
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta



PREPARACIÓN

1. Caliente una sartén grande a fuego medio y cocine el tocino de pavo durante unos 5 minutos y gírelo con frecuencia hasta que las rebanadas se doren uniformemente. Saque el tocino de pavo de la sartén y deje enfriar para cortarlo en trozos pequeños.
 2. En el mismo sartén, agregue el aceite de oliva para cocinar las cebollas y el ajo. Saltear hasta que esté suave y translúcido, unos 3 minutos. Simultáneamente, coloque el camote y las papas en un recipiente apto para microondas y cubra con una toalla de papel. Cocer al vapor en el microondas durante 3-4 minutos hasta que las papas estén blandas.
 3. Aumente el fuego a medio-alto y agregue las papas al sartén. Sazone con sal y pimienta y saltee durante 5 a 8 minutos hasta que se dore uniformemente, revolviendo frecuentemente para evitar que se quemen.
 4. Baje el fuego a medio y agregue la col rizada al sartén. Sazone de nuevo con sal y pimienta. Dejar cocer hasta que la col rizada se haya marchitado, aproximadamente 2 minutos. ¡Servir caliente y disfrutar!
- * La cocción al vapor del camote y las papas es opcional pero muy recomendable. Aumentar el tiempo de salteado si no se cuecen al vapor las papas.

ADAPTADA DE:

themostlyvegan.com & la Cocina de Will
 Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

7 servings per container
Serving size 1 cup (214g)

Amount per serving
Calories 190

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 58mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 561mg	10%

*The % Daily Value 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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 11/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés