

SWEET POTATO COTTAGE PIE

Serving Size: 1/4 pie

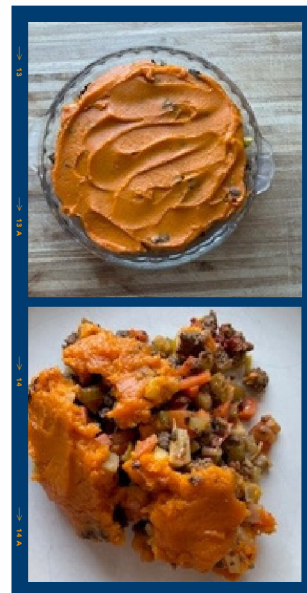


Ingredients

- 1 pound ground beef
- 2 medium carrots, washed, peeled, & diced
- 2 parsnips, washed, peeled, & diced
- 2 stalks celery, washed, peeled, & diced
- 1 leek: Remove dark green tops and save for stock and remove root end; then slice the leek in half lengthwise and chop into thin semicircles; place in a colander and rinse thoroughly.
- 1 Tbsp tomato paste
- 1 Tbsp Worcestershire sauce
- 4 sprigs fresh thyme, washed, leaves removed & chopped fine (or 1 tsp dried thyme, rosemary, or other dried herb of your choice)
- ½ teaspoon fine sea salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1/4 cup water

For the sweet potato topping:

- 2 large sweet potatoes (about 12 ounces each), washed, peeled, & cubed (~6 cups cubed)
- 1 tablespoons unsalted butter, softened to room temperature (or coconut oil)
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon fine sea salt



Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving Size	1 Serving (368g)
Amount Per Serving	
Calories	500
* % Daily Value *	
Total Fat 20g	26%
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 26g	52%
Vit. D 0mcg 0%	Calcium 140mg 10%
Iron 4.7mg 25%	Potas. 1610mg 35%

* 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.



Scan to find more recipes on our YouTube channel!



Preparation



follow us! @thenutritionclub_of_chp

- Preheat oven to 375°F.
- Poke the sweet potatoes a few times with a fork and place them on a baking sheet. Bake until fork tender, 45 to 60 minutes. Set aside to cool.
- In a medium skillet over medium-high heat, sauté the ground beef, carrots, parsnips, celery, and leeks, stirring here and there until the carrots and parsnips are soft, about 12-15 minutes.
- While the filling cooks, begin making the sweet potato topping: First, cut the sweet potatoes in half and use a spoon to remove the inside flesh. Then, place the sweet potatoes in a food processor (or blender) along with the butter, salt, and pepper, and process until smooth. Set aside.
- Once the veggies have softened, stir in tomato paste, Worcestershire sauce, thyme, salt, black pepper, and water. Cook 1 minute more and then remove from heat.
- Transfer the meat filling to a casserole or baking dish (closest you have to 9x9-inch size) and top the meat filling with the sweet potato mash. Sprinkle the top with a little extra sea salt.
- Bake for 15 minutes. Remove from oven and serve.

PASTEL DE CABAÑA DE BATATA

Tamaño de la porción: 1/4 del pastel

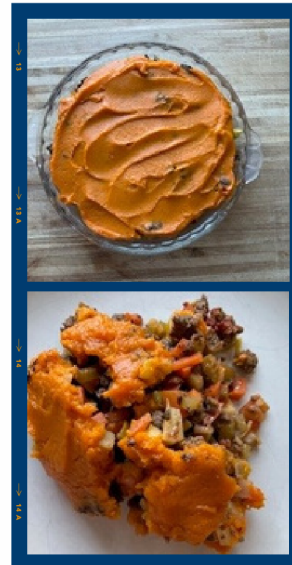


Ingredientes

- 1 libra de carne molida
- 2 zanahorias medianas, lavadas, peladas y cortadas en cubitos
- 2 chirivías, lavadas, peladas y cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio, lavados, pelados y cortados en cubitos
- 1 puerro: Retire las partes superiores de color verde oscuro y guarde para el caldo y retire el extremo de la raíz; luego cortar el puerro por la mitad a lo largo y cortar en semicírculos finos; Coloque en un colador y enjuague bien.
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 4 ramitas de tomillo fresco, lavado, hojas eliminadas y picadas finas (o 1 cucharadita de tomillo seco, romero u otra hierba seca de su elección)
- 1/2 cucharadita de sal marina fina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de agua

Para la cobertura de batata:

- 2 batatas grandes (aproximadamente 12 onzas cada una), lavadas, peladas y cortadas en cubos (~ 6 tazas en cubos)
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, ablandada a temperatura ambiente (o aceite de coco)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal marina fina



Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving Size	1 Serving (368g)
Amount Per Serving	
Calories	500
% Daily Value *	
Total Fat 20g	26%
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 26g	52%
Vit. D 0mcg 0%	Calcium 140mg 10%
Iron 4.7mg 25%	Potas. 1610mg 35%

* 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.



¡Escanea para encontrar más recetas en nuestro canal de YouTube



Preparación

- Precaliente el horno a 375°F.
- Empuje las batatas varias veces con un tenedor y colóquelas en una bandeja para hornear. Hornea hasta que el tenedor esté tierno, de 45 a 60 minutos. Dejar enfriar.
- En una sartén mediana a fuego medio-alto, saltee la carne molida, las zanahorias, las chirivías, el apio y los puerros, revolviendo aquí y allá hasta que las zanahorias y las chirivías estén suaves, unos 12-15 minutos.
- Mientras se cocina el relleno, comience a hacer la cobertura de batata: Primero, corte las batatas por la mitad y use una cuchara para quitar la carne interior. Luego, coloque las batatas en un procesador de alimentos (o licuadora) junto con la mantequilla, la sal y la pimienta, y procese hasta que quede suave. Reservar.
- Una vez que las verduras se hayan ablandado, agregue la pasta de tomate, la salsa Worcestershire, el tomillo, la sal, la pimienta negra y el agua. Cocine 1 minuto más y luego retire del fuego.
- Transfiera el relleno de carne a una cazuela o fuente para hornear (lo más cercano que tiene al tamaño de 9x9 pulgadas) y cubra el relleno de carne con el puré de batata. Espolvorea la parte superior con un poco de sal marina extra.
- Hornea durante 15 minutos. Retirar del horno y servir.



¡Síguenos! @thenutritionclub_of_chp