

SMASHED POTATOES

with

KALE

Serves 8 - 3/4 cup servings
source: jsyfruitveggies.org

CACFP CREDITABLE
MIXED
VEGETABLE
OR
2 VEGETABLES

INGREDIENTS:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 6 cups diced potatoes (1/4 inch squares)
- 6 cups diced kale (1 inch pieces)
- 3 tablespoons chopped scallions
- 1/4 teaspoon crushed red pepper flakes
- 1 cup water
- salt & pepper to taste

DIRECTIONS:

1. Heat oil in a large frying pan over medium heat.
2. Add potatoes and cook for 5 minutes.
3. Add kale and cook for 5 more minutes.
4. Add 1 cup water, cover and cook for 5 more minutes.
5. Mash potatoes and kale with a fork until smooth.
6. Add scallions, red pepper flakes, and salt & pepper to taste.

IT'S BETTER TOGETHER!

With this recipe, let children:

- Wash kale leaves in a large bowl of water
- Strip the kale leaves from the stem
- Rip kale leaves into 1 inch pieces
- Tenderize kale leaves by bending & squeezing
- Mash cooled potato and kale



SCAN ME

PATATAS MAJADAS

con Col Rizada

ACREDITABLE EN CACFP
VEGETALES
MIXTOS
O
2 VEGETALES

Sirve 8 - 3/4 taza de porciones
source: jsyfruitveggies.org

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 6 tazas de papas cortadas en cubitos (cuadrados de 1/4 de pulgada)
- 6 tazas de col rizada cortada en cubitos (piezas de 1 pulgada)
- 3 cucharadas de cebollines picados
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo triturado
- 1 taza de agua
- sal y pimienta al gusto

DIRECCIONES:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue las papas y cocine por 5 minutos.
3. Agregue la col rizada y cocine por 5 minutos más.
4. Agrega 1 taza de agua, tapa y cocina por 5 minutos más.
5. Majar las papas y la col rizada con un tenedor hasta que quede suave.
6. Agregue las cebollines, las hojuelas de pimienta rojo y sal y pimienta al gusto.

¡ES MEJOR JUNTOS!

Con esta receta, deje que los niños:

- Laven las hojas de col rizada en un recipiente grande con agua.
- Rompan con la mano las hojas de col rizada en trozos de 1 pulgada
- Ablanden las hojas de col rizada doblándolas y apretándolas
- Machaquen de patata enfriado y col rizada
- Pelen las hojas de col rizada del tallo



SCAN ME