

Mashed Sweet Potatoes



Sweet potatoes are full of Beta-carotene, which is a carotenoid and antioxidant that promotes night vision and overall good eyesight. Sweet potatoes are also loaded with vitamins C and E. Diets that are rich in these vitamins can help prevent or delay the development of cataracts and macular degeneration.

Ingredients:

- 2 lbs sweet potatoes peeled and cut into 1-inch pieces
- 1/4 - 1/3 cup milk
- 2 tbsp salted butter
- 1/4 tsp Kosher salt or sea salt

Recipe Notes

If the basic mashed sweet potato is too boring for you, here are a few other ways you can change them up:

Serve with brown butter or honey butter
Top with candied pecans or toasted pecans
Sweeten with pure maple syrup or brown sugar
Sprinkle in ground cinnamon and/or nutmeg
Add in fresh rosemary and roasted garlic
Stir in Parmesan cheese, Gruyere cheese, white cheddar cheese, or even a little blue cheese
Spice them up with chipotle peppers
Add chopped bacon

Instructions:

1. Bring large pot of salted water to a boil. Carefully add the sweet potatoes. Reduce heat to medium and cook, uncovered, for 15 minutes or until sweet potatoes are fork tender.
2. Drain the sweet potatoes in a colander, shaking to remove all of the water. Place the sweet potatoes in a large bowl and add 1/4 cup milk, butter, and salt. Use a potato masher or hand blender and mash potatoes until smooth. Add additional milk, if necessary.
Serve warm.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Mashed Sweet Potatoes. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/mashed-sweet-potatoes/>

Majado de batata dulce

La batata dulce está repleta de betacaroteno, un carotenoide y antioxidante que favorece la visión nocturna y la buena vista en general. También contiene vitaminas C y E. Las dietas ricas en estas vitaminas pueden ayudar a prevenir o retrasar la aparición de cataratas y degeneración macular.

Ingredientes:

- 2 libras de batatas peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1/4 - 1/3 taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla salada
- 1/4 cucharadita de sal Kosher o sal marina

Notas de la receta

Si el majado de batata básico te resulta demasiado aburrido, aquí tienes otras formas de cambiarlo:

Servir con mantequilla marrón o mantequilla de miel
Cubrir con nueces o nueces tostadas
Endulzar con sirope de arce puro o azúcar moreno
Espolvoree canela molida y/o nuez moscada
Añada romero fresco y ajo asado
Añada queso parmesano, queso gruyere, queso cheddar blanco o incluso un poco de queso azul.
Condimentelos con pimientos chipotle
Añada tocineta picada

Instrucciones:

1. Poner a hervir una olla grande de agua con sal. Añadir con cuidado las batatas. Bajar el fuego a medio y cocer, sin tapar, durante 15 minutos o hasta que las batatas estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
2. Escurrir las batatas en un colador, sacudiendo para eliminar toda el agua. Poner las batatas en un envase grande y añadir 1/4 de taza de leche, la mantequilla y la sal. Utilizar un majador o una batidora de mano y triturar las batatas hasta que queden suaves. Añadir más leche, si es necesario. Servir caliente.

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre la cubierta y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Mashed Sweet Potatoes. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/mashed-sweet-potatoes/>