

Majado de batata con ajo



La batata es un alimento básico en muchas comidas festivas, pero a menudo se sirve cubierta con azúcar morena y malvaviscos derretidos. Prueba esta alternativa salada para disfrutar de la batata sin añadir azúcar.

Ingredientes:

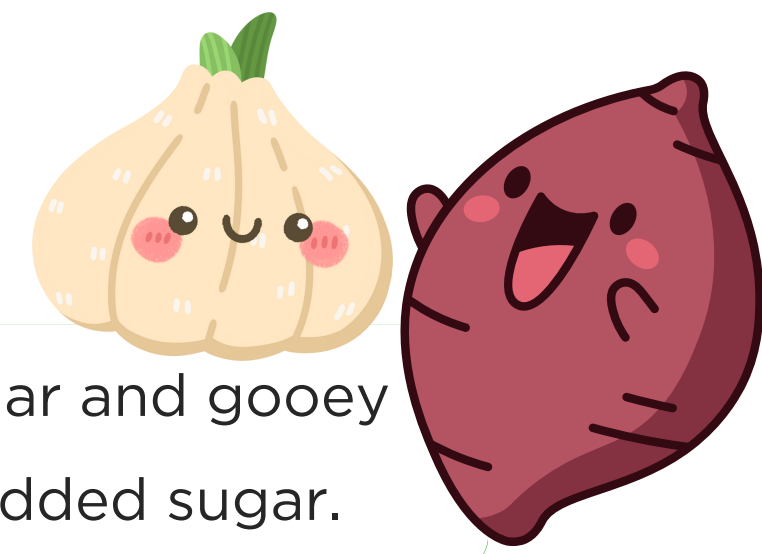
- 4 batatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1 cda de mantequilla
- 3 dientes de ajo, triturados
- ½ tz de leche al 1%
- 2 cdas de sour cream light
- Sal y pimienta



Instrucciones:

1. Coloca las batatas en una olla de cocción lenta y cúbreelas con agua.
2. Agrega sal al agua, tapa la olla y cocina a temperatura baja durante 4 horas.
3. Justo antes de que las batatas estén listas, derrite la mantequilla en una sartén y sofríe el ajo hasta que esté dorado.
4. Usa un colador para escurrir las batatas y vuelve a colocarlas en la olla de cocción lenta.
5. Agrega la mantequilla con ajo, la leche y la crema agria, luego machaca hasta obtener una textura cremosa.
6. Sazona con sal y pimienta al gusto. Puedes mantener el puré caliente en la olla de cocción lenta por hasta 2 horas.

Garlic sweet potato mash



Sweet potatoes are a staple at many holiday meals, but they are often covered in brown sugar and gooey marshmallows. Try this savory alternative to get your holiday sweet potato fix without any added sugar.

Ingredients:

- 4 medium sweet potatoes, peeled and cubed
- 1 tbsp of butter
- 3 cloves garlic, crushed
- ½ c of 1% milk
- 2 tbsp of light sour cream
- Salt and pepper



Instructions:

1. Place sweet potatoes in a slow cooker and cover them with water.
2. Salt the water, then place the lid on the slow cooker and cook on low for four hours.
3. Just before the potatoes are done, melt the butter in a pan and sauté the garlic until golden.
4. Use a colander to drain the potatoes and put them back into the slow cooker.
5. Add the garlic butter, milk and sour cream, then mash until creamy.
6. Season with salt and pepper to taste. You can keep the sweet potato mash warm in the slow cooker for up to two hours.