

## Meal Kit #4

## Recipe #2

### Guiso de batatas con arroz Sweet Potato Stew with Rice

#### Guiso de batatas con arroz

Adaptado de [themediterraneandish.com](http://themediterraneandish.com)

#### INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, picada al tamaño de un guisante
- 4 dientes de ajo, picados muy pequeños
- 3 zanahorias, lavadas, peladas y cortadas en trozos pequeños
- 3 batatas, lavadas, peladas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- 1 lata de 15 onzas de tomates picados con su jugo
- 3 tazas de agua
- 1 manojo de acelgas, lavadas y picadas finamente
- 1 paquete de sazón
- 1 paquete de copos de pimienta roja
- sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

1. En una olla aparte, cocina 1 taza de arroz según las instrucciones del paquete
2. En una olla grande con tapa, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Agrega las cebollas picadas, el ajo y el paquete de condimentos sazón y saltea, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén doradas, unos 5 minutos.
3. Añade las zanahorias y las batatas picadas. Subir el fuego a medio-alto y cocinar, removiendo de vez en cuando, unos 8 minutos.
4. Añade la lata de tomates en dados (y su jugo), las acelgas picadas y 3 tazas de agua. Llevar a un suave hervor, luego reducir el fuego a bajo. Tapar la olla pero dejar la tapa torcida para que salga el vapor del guiso. Cocer a fuego lento entre 20 y 25 minutos, o hasta que las batatas y las acelgas estén tiernas.
5. Probar y ajustar la sazón. Servir sobre arroz cocido.

Tiempo de preparación: 15-20 minutos; Tiempo de cocción: 25 minutos; Raciones: 6-8

### Meal D2: Sweet Potato Stew with Rice

#### Nutrition Facts

4 Servings Per Container

**Serving Size** 378g

**Amount Per Serving**  
**Calories** 410

% Daily Value \*

**Total Fat** 8g 10%

Saturated Fat 1g 6%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 600mg 26%

**Total Carbohydrates** 78g 28%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 9g

Includes Added Sugars 0g

**Protein** 9g

Vitamin D 0ug 0%

Calcium 140mg 11%

Iron 3.2mg 18%

Potassium 1070mg 23%

\* 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.

**Ingredients:** Crushed Tomatoes, Sweet potato, frozen, cooked, baked, with salt, Carrots, White Rice, Onions, Swiss Chard, Garlic, Olive Oil, Seasoning mix, dry, sazón, coriander & annatto

**Meal Kit #4**

**Recipe #2**

**Guiso de batatas con arroz  
Sweet Potato Stew with Rice**

**Sweet Potato Stew with Rice**

Adapted from [themediterraneandish.com](http://themediterraneandish.com)

**INGREDIENTS**

- 1 cup rice
- 2 tablespoons olive oil
- 1 large yellow onion, chopped to size of a pea
- 4 garlic cloves, chopped tiny
- 3 carrots, washed, peeled and chopped into bite-sized pieces
- 3 sweet potatoes, washed, peeled, and cut into bite-sized pieces
- 1 15-oz can diced tomatoes with their juices
- 3 cups water
- 1 bunch Swiss chard, washed and chopped fine
- 1 packet sazón
- salt and pepper to taste

**INSTRUCTIONS**

1. In a separate pot, cook 1 cup rice according to package instructions
2. In a large pot with a lid, heat 2 tablespoons of olive oil over medium heat. Add the chopped onions, garlic, and sazón seasoning packet and saute, stirring occasionally, until onions are golden, about 5-8 minutes.
3. Add the chopped carrots and sweet potatoes. Raise the heat to medium-high, and cook, stirring occasionally, about 8 minutes.
4. Add the can of diced tomatoes (and their juices), the chopped Swiss chard, and 3 cups of water. Bring to a gentle boil, then reduce heat to low. Cover the pot but leave the lid askew, allowing the steam to escape. Simmer for about 25 to 30 minutes, or until sweet potatoes and chard are tender. If stew becomes too thick, add water one-half a cup at a time.
5. Taste and adjust seasoning. Serve over cooked rice.

**Prep time:** 15 minutes; **Cook time:** 45 mins; **Servings:** 6-8

**Meal D2: Sweet Potato Stew with Rice**

<b>Nutrition Facts</b>	
4 Servings Per Container	
<b>Serving Size</b>	<b>378g</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>410</b>
<b>% Daily Value *</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>6%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 600mg	<b>26%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 78g	<b>28%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 9g	
Includes Added Sugars 0g	
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0ug	<b>0%</b>
Calcium 140mg	<b>11%</b>
Iron 3.2mg	<b>18%</b>
Potassium 1070mg	<b>23%</b>

**Ingredients:** Crushed Tomatoes, Sweet potato, frozen, cooked, baked, with salt, Carrots, White Rice, Onions, Swiss Chard, Garlic, Olive Oil, Seasoning mix, dry, sazón, coriander & annatto