

Potato, Bell Pepper, Tomato Saute

Ingredients:

2 large potatoes, diced
2 medium tomatoes, diced
2 medium bell peppers, diced
1 medium onion, diced
1 Tbsp Olive Oil
1 teaspoon salt and preferred spices



Directions: Place potatoes in a pot and cover them with water. Bring to a boil and boil the potatoes until fork tender, about 15 minutes. When potatoes are done boiling, drain and set aside. In a medium sauce pan, heat up the olive oil and sauté the onions and bell peppers until the onions are translucent. Add the spices while onions are sautéing. Add tomatoes and cook until softened. Add potatoes and combine all ingredients with salt to serve.

Serves: 6, Serving Size: 226g

Calories: 132 Fat: 2.7g Sodium: 399mg Carbs: 25g

Sugar: 4.9g Protein: 3.0g

**FEEDING
SAN DIEGO**

Potato, Bell Pepper, Tomato Saute

Ingredients:

2 large potatoes, diced
2 medium tomatoes, diced
2 medium bell peppers, diced
1 medium onion, diced
1 Tbsp Olive Oil



Directions: Place potatoes in a pot and cover them with water. Bring to a boil and boil the potatoes until fork tender, about 15 minutes. When potatoes are done boiling, drain and set aside. In a medium sauce pan, heat up the olive oil and sauté the onions and bell peppers until the onions are translucent. Add the spices while onions are sautéing. Add tomatoes and cook until softened. Add potatoes and combine all ingredients with salt to serve.

Serves: 6, Serving Size: 226g

Calories: 132 Fat: 2.7g Sodium: 399mg Carbs: 25g

Sugar: 4.9g Protein: 3.0g

**FEEDING
SAN DIEGO**

Potato, Bell Pepper, Tomato Saute

Ingredients:

2 large potatoes, diced
2 medium tomatoes, diced
2 medium bell peppers, diced
1 medium onion, diced
1 Tbsp Olive Oil



Directions: Place potatoes in a pot and cover them with water. Bring to a boil and boil the potatoes until fork tender, about 15 minutes. When potatoes are done boiling, drain and set aside. In a medium sauce pan, heat up the olive oil and sauté the onions and bell peppers until the onions are translucent. Add the spices while onions are sautéing. Add tomatoes and cook until softened. Add potatoes and combine all ingredients with salt to serve.

Serves: 6, Serving Size: 226g

Calories: 132 Fat: 2.7g Sodium: 399mg Carbs: 25g

**FEEDING
SAN DIEGO**

Potato, Bell Pepper, Tomato Saute

Ingredients:

2 large potatoes, diced
2 medium tomatoes, diced
2 medium bell peppers, diced
1 medium onion, diced
1 Tbsp Olive Oil



Directions: Place potatoes in a pot and cover them with water. Bring to a boil and boil the potatoes until fork tender, about 15 minutes. When potatoes are done boiling, drain and set aside. In a medium sauce pan, heat up the olive oil and sauté the onions and bell peppers until the onions are translucent. Add the spices while onions are sautéing. Add tomatoes and cook until softened. Add potatoes and combine all ingredients with salt to serve.

Serves: 6, Serving Size: 226g

Calories: 132 Fat: 2.7g Sodium: 399mg Carbs: 25g

Sugar: 4.9g Protein: 3.0g

**FEEDING
SAN DIEGO**

Salteado de papas, Tomates y Pimientos

Ingredientes:

2 papas grandes, en trozos
2 tomates medianos, en trozos
2 pimientos medianos, en trozos
1 cebolla mediana, en trozos
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal y especias a su gusto

Preparacion:

Hierba las papas en una olla con suficiente agua durante 15 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Cuando las papas estén listas, drene el agua y pongalas en una taza aparte.

En un sartén, caliente el aceite de oliva y cocina las cebolla y pimientos hasta que las cebollas esten transparentes. Agregue las especias durante este tiempo. Agregue los tomates y cocine hasta ensuavizar. Finalmente, agregue las papas y combine todos los ingredientes con la sal para servir.

Sirve: 6

Tamaño de la porción: 226g

Calorías: 132 Grasas: 2.7g Sodio: 399mg Carbohidratos: 25g

Azúcar: 4.9g Proteína: 3.0g



**FEEDING
SAN DIEGO®**

Salteado de papas, Tomates y Pimientos

Ingredientes:

2 papas grandes, en trozos
2 tomates medianos, en trozos
2 pimientos medianos, en trozos
1 cebolla mediana, en trozos
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal y especias a su gusto

Preparacion:

Hierba las papas en una olla con suficiente agua durante 15 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Cuando las papas estén listas, drene el agua y pongalas en una taza aparte.

En un sartén, caliente el aceite de oliva y cocina las cebolla y pimientos hasta que las cebollas esten transparentes. Agregue las especias durante este tiempo. Agregue los tomates y cocine hasta ensuavizar. Finalmente, agregue las papas y combine todos los ingredientes con la sal para servir.

Sirve: 6

Tamaño de la porción: 226g

Calorías: 132 Grasas: 2.7g Sodio: 399mg Carbohidratos: 25g

Azúcar: 4.9g Proteína: 3.0g



**FEEDING
SAN DIEGO®**

Salteado de papas, Tomates y Pimientos

Ingredientes:

2 papas grandes, en trozos
2 tomates medianos, en trozos
2 pimientos medianos, en trozos
1 cebolla mediana, en trozos
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal y especias a su gusto

Preparacion:

Hierba las papas en una olla con suficiente agua durante 15 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Cuando las papas estén listas, drene el agua y pongalas en una taza aparte.

En un sartén, caliente el aceite de oliva y cocina las cebolla y pimientos hasta que las cebollas esten transparentes. Agregue las especias durante este tiempo. Agregue los tomates y cocine hasta ensuavizar. Finalmente, agregue las papas y combine todos los ingredientes con la sal para servir.

Sirve: 6

Tamaño de la porción: 226g

Calorías: 132 Grasas: 2.7g Sodio: 399mg Carbohidratos: 25g

Azúcar: 4.9g Proteína: 3.0g



**FEEDING
SAN DIEGO®**

Salteado de papas, Tomates y Pimientos

Ingredientes:

2 papas grandes, en trozos
2 tomates medianos, en trozos
2 pimientos medianos, en trozos
1 cebolla mediana, en trozos
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal y especias a su gusto

Preparacion:

Hierba las papas en una olla con suficiente agua durante 15 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Cuando las papas estén listas, drene el agua y pongalas en una taza aparte.

En un sartén, caliente el aceite de oliva y cocina las cebolla y pimientos hasta que las cebollas esten transparentes. Agregue las especias durante este tiempo. Agregue los tomates y cocine hasta ensuavizar. Finalmente, agregue las papas y combine todos los ingredientes con la sal para servir.

Sirve: 6

Tamaño de la porción: 226g

Calorías: 132 Grasas: 2.7g Sodio: 399mg Carbohidratos: 25g

Azúcar: 4.9g Proteína: 3.0g



**FEEDING
SAN DIEGO®**