

Potato and Pepper Sauté

Yield: 4 servings

Total Time: 25 minutes

Ingredients

- 3 potatoes
- 2 bell peppers
- 1 large onion
- 2 Tablespoons of canola or olive oil
- ¼ teaspoon salt
- Black pepper optional

Preparation Instructions

1. Clean and slice potatoes in half lengthwise, then thinly slice each half into half-moons.
2. Chop bell peppers and onion into chunks.
3. Heat oil in a large frying pan over medium-high heat. Sauté the potatoes for 5 minutes.
4. Add the peppers and onions to the pan with the potatoes, then season with salt and pepper. Cook for at least 15 minutes, turning potatoes frequently, or until potatoes are cooked through.

Nutrition Analysis

- This recipe has 200 calories per serving with 33g of carbohydrates and 160mg of sodium.
- Both potatoes and peppers are high in vitamin C making this recipe a great choice to boost your immune system.
- This recipe also contains 4g of fiber which helps aid digestion.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Блюдо из Обжаренного Картофеля и Сладкого Перца

Выход: 4 порции

Затраченное время: 25 мин

Ингредиенты

- 3 картофелины
- 2 сладких перца
- 1 большая луковица
- 2 Ст.л. оливкового или масла канولا
- ¼ ч.л. соли
- Черный перец по вкусу

Приготовление

1. Помойте картошку, порежьте её вдоль на две части и затем нарежьте каждую половину тонкими ломтиками.
2. Порежьте лук и сладкий перец на кусочки.
3. Разогрейте большую сковороду с растительным маслом на среднем огне. Добавьте картофельные ломтики и поджаривайте их в течение 5 минут.
4. Добавьте в сковороду перец и лук; посолите и поперчите. Часто переворачивая картошку поджаривайте овощи примерно 15 минут или до готовности картошки.

Содержание Полезных Веществ

- Этот рецепт содержит 200 калорий на порцию, с 33 г углеводов и 160 мг натрия.
- Как картофель, так и перец богаты витамином С, что делает этот рецепт отличным выбором для укрепления вашей иммунной системы.
- Этот рецепт также содержит 4 г клетчатки, которая помогает пищеварению.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved