

Carrot & Sweet Potato Mash

Makes 4 servings

Prep time: 15 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

4 ½ carrots, chopped
1-2 medium sweet potato, chopped
3 garlic cloves, chopped
1 tsp cumin powder
1 ¾ tbsp butter
½ tsp of cinnamon

Directions

1. Put the carrots, sweet potatoes and garlic in a large pan of water, bring to the boil, then cook for 12-14 mins.
2. Drain the carrots, sweet potatoes, and garlic and place into a large bowl.
3. Add cumin powder, butter, and cinnamon, roughly mash, then serve and enjoy.



Adapted from: BBCgoodfood.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Carrot & Sweet Potato Mash

Makes 4 servings

Prep time: 15 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

4 ½ carrots, chopped
1-2 medium sweet potato, chopped
3 garlic cloves, chopped
1 tsp cumin powder
1 ¾ tbsp butter
½ tsp of cinnamon

Directions

1. Put the carrots, sweet potatoes and garlic in a large pan of water, bring to the boil, then cook for 12-14 mins.
2. Drain the carrots, sweet potatoes, and garlic and place into a large bowl.
3. Add cumin powder, butter, and cinnamon, roughly mash, then serve and enjoy.



Adapted from: BBCgoodfood.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Puré de Zanahoria y Camote

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

4 ½ zanahorias picadas
1-2 batatas medianas, picadas
3 dientes de ajo picados
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharada de mantequilla
½ cucharadita de canela

Direcciones:

1. Ponga las zanahorias, las batatas y el ajo en una olla grande con agua, hierva y cocine por 12-14 minutos.
2. Escorra las zanahorias, los camotes y el ajo y colóquelos en un tazón grande.
3. Agregue el comino en polvo, la mantequilla y la canela, tritúrelos, sirva y disfrute.



Adaptación de: www.BBCgoodfood.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Puré de Zanahoria y Camote

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

4 ½ zanahorias picadas
1-2 batatas medianas, picadas
3 dientes de ajo picados
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharada de mantequilla
½ cucharadita de canela

Direcciones:

1. Ponga las zanahorias, las batatas y el ajo en una olla grande con agua, hierva y cocine por 12-14 minutos.
2. Escorra las zanahorias, los camotes y el ajo y colóquelos en un tazón grande.
3. Agregue el comino en polvo, la mantequilla y la canela, tritúrelos, sirva y disfrute.



Adaptación de: www.BBCgoodfood.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.