

Colombian Potatoes

Papas Chorreadas

Serves/Portiones: 4

8 medium red potatoes, washed but not peeled
papas rojas medianas, lavadas pero no peladas

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva

1 medium onion, thinly sliced
cebolla mediana, rebanada finamente

1 tomato, chopped
tomate, cortado

1 teaspoon paprika
cucharita de pimentón dulce

1/4 cup low-fat white cheese, crumbled
taza de queso bajo en grasa, en pedazos

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1. Boil whole potatoes in lightly salted water for about 20 minutes.
Hierva las papas enteras en agua con un poco de sal por aproximadamente 20 minutos.
2. Heat oil in a pan over medium-high heat, and cook the onion and tomato until the onion is very soft (about 15 minutes). Stir often.
Caliente el aceite a fuego medio, cocine la cebolla y el tomate hasta que la cebolla esté muy suave (alrededor de 15 minutos). Revuelva frecuentemente.
3. Add paprika and pepper.
Añade el pimentón dulce y la pimienta.
4. Remove from heat, add low-fat cheese, and stir well.
Aparte del fuego, añada el queso bajo en grasa, y revuelva bien.
5. Cut the potatoes in half and serve with the onion and cheese sauce.
Corte las papas en dos pedazos y sirva con la salsa de cebolla y queso.



Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

Total Calories: 303 <i>Calorías: 303</i>	Fat: 4 g <i>Grasa: 4 g</i>	Monounsaturated Fat: 3 g <i>Grasa monoinsaturada: 3 g</i>	Fiber: 7 g <i>Fibra: 7 g</i>
Protein: 9 g <i>Proteína: 9 g</i>	Cholesterol: 1 g <i>Colesterol: 1 g</i>	Polyunsaturated Fat: 1 g <i>Grasa poliinsaturada: 1 g</i>	Transfat: 0 g <i>Grasas trans: 0 g</i>
Carbohydrate: 58 g <i>Carbohidratos: 58 g</i>	Saturated Fat: 1 g <i>Grasa Saturada: 1 g</i>	Sodium: 211 mg <i>Sodio: 211 mg</i>	