



MEXICAN STUFFED SWEET POTATOES

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: ½ potato

COOK TIME: 5-10 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 2 large sweet potatoes
- 1 cup low-sodium black beans, rinsed and drained
- ½ cup salsa of choice, plus additional for serving

Optional toppings: avocado, cilantro, chopped onion



PREPARATION

1. Clean sweet potatoes well under running water with a produce scrubber, pat dry.
2. Pierce each sweet potato 5-6 times with a fork, place them on a microwave safe dish, and microwave for 5-8 minutes. You'll know they're done when you can easily pierce them with a fork. Set aside until cool enough to handle.
3. Slice potatoes in half lengthwise, then carefully scoop the insides into a mixing bowl, leaving ¼ inch thick border on all sides and the bottom.
4. Add the beans and salsa to mixing bowl, then mix to combine.
5. Stuff the filling back into the sweet potatoes, dividing evenly among the potato halves.
6. Serve warm with your favorite protein to make a complete meal.

SOURCE

wellplated.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 sweet potato
(227g)

Amount per serving

Calories **170**

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 310mg **13%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 8g **29%**

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 6g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 69mg **6%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 578mg **10%**

*The % Daily Value 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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 8/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CAMOTES RELLENOS A LA MEXICANA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 camote

TIEMPO PARA COCINAR: 5-10 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 camotes grandes
- 1 taza de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- ½ taza de salsa preferida, más adicional para servir

Ingredientes opcionales: aguacate, cilantro, cebolla picada



PREPARACIÓN

1. Limpie bien los camotes con agua corriente usando un cepillo de frutas y verduras y séquelas.
2. Perfore cada camote 5-6 veces con un tenedor, colóquelos en un plato apto para microondas, y cocine 5-8 minutos. Sabrá que están listos cuando pueda perforarlos fácilmente con un tenedor. Déjelos reposar hasta que estén lo suficientemente fríos para manejarlos.
3. Rebane los camotes por la mitad a lo largo, luego cuidadosamente saque el relleno y coloquelo en un tazón, dejando un borde de ¼ de pulgada de grueso en todos los lados y en la parte inferior.
4. Agregue los frijoles y la salsa al tazón y mezclar.
5. Coloque el relleno en los camotes, dividiendo uniformemente las mitades.
6. Sirva caliente con su proteína favorita para hacer una comida completa.

FUENTE

wellplated.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 sweet potato
(227g)

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 8g 29%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 69mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 578mg 10%

*The % Daily Value 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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 8/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés