



Sweet Potato & Black Bean Tacos

191 calories | 28g carbs | 8g fat (1.1g sat fat) | 5g protein |
216mg sodium | 7g fiber per serving

Serves 8 for \$2.62

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 onion, chopped
- 1 tablespoon chili powder
- 1 sweet potato, cut into bite-sized pieces
- 1 (15-ounce) can low salt black beans, rinsed and drained
- ½ cup salsa
- 8 flour or corn tortillas
- 1 avocado, sliced

Heat oil in a large non-stick skillet (that has a lid) over medium heat.

When the oil is hot, add the onion and cook until it begins to brown, about 5 minutes. Add chili powder and stir in for 30 seconds. Add sweet potatoes with a little water, cover, and cook until tender, about 10 minutes. Mix in the black beans and salsa and warm through.

Serve mixture on a tortilla and top with avocado.





Tacos de camotes con frijoles negros

191 calorías | 28g carbs | 8g grasa (1.1g grasa sat) |

5g proteína | 216mg sodio | 7g fibra por porción

8 porciones por \$2.62

Ingredientes

2 cucharadas de aceite

1 cebolla picada

1 cucharada de chile en polvo

1 camote cortado en trozos medianos

1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sal, lavados y escurridos

½ taza de salsa

8 tortillas de trigo o maíz

1 aguacate picado en rodajas

Calienta el aceite en una sartén antiadherente con su tapa a fuego medio.

Cuando el aceite esté caliente, agrega la cebolla y cocina por unos 5 minutos hasta que empiece a dorar. Agrega el chile y revuelve durante unos 30 segundos. Agrega los camotes con un poco de agua, tapa, y cocínalos durante unos 10 minutos hasta que estén blandos. Agrega los frijoles y la salsa y cocina hasta que estén calientes.

Sirve la mezcla sobre una tortilla y ponle aguacate por encima.

