



Curried Sweet Potato Bites

Servings: 6
Total cost: \$5.10

INGREDIENTS

- 1 sweet potato, baked
- 1 (15-ounce) can pinto beans, low sodium, rinsed, drained and mashed
- 1 package wonton wrappers
- 1 tablespoon finely chopped cilantro, stems included
- 2 tablespoons oil, plus more to oil the pan
- 1 teaspoon curry powder



STEP 1: Preheat oven to 400 degrees F and oil two baking sheets. In a large bowl, scoop out the flesh of the sweet potato. Add the mashed beans, curry powder, cilantro, and salt and mix to combine.



STEP 2: Line baking sheets with wonton wrappers. Place 1 teaspoon filling in the center of each wonton. Have a small cup of water nearby to wet your fingers. Fold skin over, forming a triangle and wet the edges with your fingers to seal shut. Brush the tops with oil.



STEP 3: Bake 10-15 minutes, until edges of wontons are browned. Set aside on a plate and allow to cool slightly.

Flavor Tip

For a Tex-Mex flavor, replace the curry powder with chili powder and add 2 tablespoons salsa to the mixture.

Reduce Your Food Waste

When using fresh, soft herbs such as cilantro and parsley, do not waste the stems! These stems have the same flavors as the leaves with added crunch. Stretch your food dollars by using the entire plant.

222 Calories | 35g Carbs | 1g Sugar | 1g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 8g Protein | 315mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Bocaditos de Camote con Curry

Porciones: 6
Costo Total: \$5.10

INGREDIENTES

- 1 camote, horneado
- 1 (15 onzas) lata de frijoles pintos, bajo de sodio enjuagados, escurridos y triturados
- 1 paquete de envolturas de wonton
- 1 cucharada de cilantro (hojas y tallos) finamente picado
- 2 cucharadas de aceite, más un poco la sartén
- 1 cucharadita de curry en polvo



Paso 1: Pre-caliente el horno a 400 grados y ponga aceite sobre 2 bandejas para horno. En un bol grande, quite con una cuchara la pulpa del camote. Agregue los frijoles triturados, el curry en polvo, el cilantro y la sal y mezcle



Paso 2: Ponga las envolturas de wontons en hileras en las bandejas para horno. Ponga 1 cucharadita de relleno en cada wonton. Tenga un vaso con agua para mojar sus dedos. Doble la piel del wonton encima, formando un triángulo y moje las orillas de sus dedos para sellar el wonton. Pincele aceite encima.



Paso 3: Hornee 10 a 15 minutos, hasta que las orillas de los wontons se doren. Reserve en un plato y deje enfriar.



Tip de Sabor

Para un sabor más Tex-Mex, reemplace el curry en polvo por chile en polvo y agregue 2 cucharadas de salsa a la preparación.

Reduzca los Desechos de Comida

Si utiliza hierbas frescas como el cilantro o el perejil, utilice también los tallos ya que tienen el mismo sabor que las hojas pero son más crocantes. Haga rendir su dinero empleando la planta completa.

222 Calorías | 35g Carbs | 1g Azúcar | 1g Fibra | 6g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 8g Proteína | 315mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes