



Sweet Potato & Black Bean Tacos

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 (optional)

Servings: 8
Total Cost: \$5.79



STEP 1: Heat oil in a large non-stick skillet (that has a lid) over medium heat.



STEP 2: 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.



STEP 3: 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.



Paso 4: Serve mixture on a tortilla and top with avocado (optional).

Rinsing Canned Goods

It is recommended to look for No Salt Added or Low Sodium canned goods, but when these options are not available, rinsing and draining canned produce can reduce the sodium levels by up to 40%.

390 Calories | 62g Carbs | 2g Sugar | 4g Fiber | 12g Fat (3g Sat Fat) | 10g Protein | 130 mg Sodium Per Serving

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



Tacos de Camotes con Frijoles Negros

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 (opcional)

Porciones: 8
Costo Total: \$5.79



Paso 1: Calienta el aceite en una sartén antiadherente (con su tapa) a fuego medio.



Paso 2: 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.



Paso 3: 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.



Paso 4: Sirve la mezcla sobre una tortilla y ponle aguacate por encima (opcional).

Cómo enjuagar los productos enlatados

Se recomienda buscar productos enlatados sin sal agregada o bajos en sodio, pero si no cuenta con esas opciones, enjuagar y escurrir los productos enlatados reduce los niveles de sodio en hasta un 40%.

390 Calorías | 62g Carbs | 2g Azúcar | 4g Fibra | 12g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 10g Proteína | 130mg Sodio

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