



## 7 Ways to Use Baked Sweet Potato

1. Mix together with black beans, cheese and salsa and use as a burrito filling.
2. Add roasted sweet potato to your soups, chilis, salads, or grain bowls.
3. Enjoy baked sweet potato with a fried egg on top.
4. Sweet potato quesadillas: Heat 3 tbs oil on medium heat. Add 1 finely chopped onion, 2 chopped cloves of garlic, 2 tsp cumin, 1 tsp chili powder and cook until tender. Add 4 cups of shredded sweet potatoes and cover for 10-15 minutes stirring occasionally. Stir in 1 cup of cheese then add to baked tortillas.
5. Slice baked potato open and stuff with rice and your favorite protein.
6. Remove skin from the potatoes. Add cinnamon, milk, and sweetener and mix until mashed/pureed for a delicious dessert.
7. Combine with yogurt. Top with chopped nuts and apples for a fall flavored parfait.



### How to Bake Sweet Potatoes

Preheat oven to 400°F. Poke sweet potatoes with a fork and place on a baking sheet and bake for 50-60 minutes or until sweet potatoes are tender.

Potatoes can also be chopped into cubes or sticks, drizzled with oil and baked for 30-40 minutes.





## 7 طرق لاستخدام البطاطا الحلوة المخبوزة

**كيفية خبز البطاطا الحلوة**  
يُسَخَّن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت. وتُخز البطاطا الحلوة بالشوكة ثم توضع على صينية خبز وتُخز لمدة 50-60 دقيقة أو حتى تنضج البطاطا الحلوة.

يمكن أيضاً تقطيع البطاطا إلى مكعبات أو شرائح، ورشها بالزيت وخبزها لمدة 30-40 دقيقة.



1. تُخلط مع الفاصوليا السوداء والجبن والصلصة وتُستخدم كحشوة بوريتو.

2. تُضاف البطاطا الحلوة المخبوزة إلى الحساء أو الفلفل الحار أو السلطات أو أوعية الحبوب.

3. يمكن تناول البطاطا الحلوة المخبوزة مع بيضة مقليّة فوقها وبصحة وعافية.

4. كيساديليا البطاطا الحلوة: تُسخَّن 3 ملاعق من الزيت على نار متوسطة. تُضاف 1 حبة بصل مفرومة بشكل ناعم، و2 فص ثوم مفروم، و2 ملعقة صغيرة كمون، و1 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار ويُطهى المزيج حتى ينضج. تُضاف 4 أكواب من البطاطا الحلوة الميشورة ويُغطى المزيج لمدة 10-15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر. يُقلب 1 كوب من الجبن ثم يضاف إلى التورتيللا المخبوزة.

5. تُقَطَّع البطاطا المخبوزة إلى شرائح مع الأرز والبروتين المفضل لديك.

6. تُزال قشرة البطاطا. تُضاف القرفة والحليب المحلي الصناعي ويُخلط المزيج حتى يتمزج/يتسق قوامه للحصول على حلوى لذيذة.

7. يُمزج مع اللبن الزبادي. يُوضع فوقه المكسرات والتفاح المفروم للحصول على بارفيه بنكهة مميزة.