



## 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 utilisations de la patate douce cuite au four

1. Mélangez avec des haricots noirs, du fromage et de la sauce tomate et servez-vous-en comme garniture de burrito.
2. Ajoutez de la patate douce rôtie à vos soupes, chilis, salades ou bols de céréales.
3. Dégustez une patate douce cuite au four et recouverte d'un œuf au plat.
4. Quesadillas de patates douces : Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile à feu moyen. Ajoutez 1 oignon finement haché, 2 gousses d'ail hachées, 2 cuillères à café de cumin, 1 cuillère à café de poudre de chili et faites cuire jusqu'à ce que ce soit tendre. Ajoutez 4 tasses de patates douces râpées et couvrez pendant 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps. Incorporez 1 tasse de fromage dans les tortillas cuites.
5. Coupez les patates cuites en deux et farcissez-les de riz et de votre protéine préférée.
6. Retirez la peau des pommes de terre. Ajoutez de la cannelle, du lait et de l'édulcorant et mélangez jusqu'à l'obtention d'une purée pour obtenir un délicieux dessert.
7. Associez le mélange avec du yaourt. Garnissez de noix et de pommes hachées pour obtenir un parfait aux saveurs d'automne.



### Comment cuire des patates douces

Préchauffez le four à 200°C. Piquez les patates douces avec une fourchette et placez-les sur une plaque de cuisson. Faites-les cuire pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les patates peuvent également être coupées en cubes ou en bâtonnets, arrosées d'un filet d'huile et cuites au four pendant 30 à 40 minutes.

