



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 cách chế biến khoai lang nướng

1. Trộn chung với đậu đen, phô mai và sốt salsa, sau đó dùng để nhồi vào bánh burrito.
2. Cho khoai lang nướng vào súp, món cay, salad hoặc bát ngũ cốc.
3. Thường thức khoai lang nướng với trứng rán bên trên.
4. Quesadillas khoai lang: Làm nóng 3 thìa canh dầu ăn trên lửa vừa. Thêm 1 củ hành tây cắt nhỏ, 2 tép tỏi băm, 2 thìa cà phê bột thì là (cumin powder), 1 thìa canh bột ớt và nấu tới khi mềm. Thêm 4 cốc khoai lang bào và đun đậy vung trong 10-15 phút, thì thoảng khuấy đều. Cho vào và khuấy 1 cốc phô mai rồi thêm vào bánh Tortilla nướng.
5. Bỏ củ khoai đã nướng và nhồi vào cơm và loại thịt yêu thích.
6. Bóc vỏ khoai. Cho thêm quế, sữa và chất tạo ngọt, rồi trộn cho tới khi nghiền/nhuễn để có món tráng miệng thơm ngon.
7. Ăn cùng sữa chua. Cho lên trên là các loại hạt và táo cắt nhỏ để có món tráng miệng kiểu Pháp (parfait) hương vị mùa thu.



Cách nướng khoai lang

Làm nóng lò ở 400°F. Xiên khoai lang bằng nĩa và đặt trên giấy nướng rồi nướng trong 50-60 phút hoặc tới khi khoai lang mềm.

Khoai lang có thể cắt thành que dài hoặc miếng vuông, cho thêm chút dầu ăn và nướng trong 30-40 phút.

