

Sweet Potato and Black Bean Tacos

Servings: 4 (2 tacos each)

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, chopped
- 1 tablespoon chili powder
- 1 medium sweet potato, peeled and diced
- 1 (15 ounce) can black beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ cup salsa
- 8 (6 inch) corn tortillas
- 1 lime, cut into wedges
- Optional: avocado, shredded cabbage

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add the onion and cook until brown, about 5 minutes. Add chili powder and stir for 30 seconds.

STEP 2: Add sweet potatoes with a little water. Cover and cook until tender, about 10-15 minutes. Mix in the black beans and salsa and heat through.

STEP 3: Top tortillas with even amounts of black bean mixture and squeeze lime juice on top. Add optional avocado or cabbage if desired. Serve immediately.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!



Per Serving: 330 Calories | 54g Carbs | 4g Sugar | 10g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 10g Protein | 450mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Tacos de patatas dulces y frijoles negros

Porciones: 4 (2 tacos casa una)

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 patata dulce mediana, pelada y cortada en cubos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- ½ taza de salsa
- 8 (6 pulgadas) tortillas de maíz
- 1 lima, cortada en gajos
- Opcional: palta, repollo rallado

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla y cocínela hasta que se dore, durante unos 5 minutos. Agregue el chile en polvo y revuelva por 30 segundos.

PASO 2: Agregue las patatas dulces con un poco de agua. Tape y deje cocinar hasta que se ablande, entre 10 y 15 minutos aproximadamente. Mezcle los frijoles negros con la salsa y caliente la preparación.

PASO 3: Extienda la mezcla de frijoles negros de manera uniforme sobre las tortillas y exprima jugo de limón por encima. Agregue la palta o el repollo opcionales si lo desea. Sirva inmediatamente.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles rojos, pintos o blancos.
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.



Por porción: 330 calorías | 54g carbohidratos | 4g azúcar | 10g fibra | 9g grasa (1g grasa saturada) | 10g proteína | 450mg sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes