

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: While vegetables roast, cook pasta according to instructions on the package. Drain pasta and put in serving bowl.

STEP 4: Top tortillas with even amounts of black bean mixture and squeeze lime juice on top. Add optional avocado or cabbage if desired. Serve immediately.



QUICK TIPS

- **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

تاكو البطاطا الحلوة والفاصوليا السوداء

وجبة تكفي: 4 (2 تاكو لكل شخص)

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- المكونات القابلة للاستبدال: يمكن استخدام أي نوع من الحبوب! يمكن تجربة الحبوب الحمراء أو البينتو أو حبوب الكلىة
- نصيحة للتسوق: يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصلة متوسطة مقطعة
- 1 ملعقة كبيرة بودرة حارة
- 1 بطاطا حلوة متوسطة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1 علبة حبوب فاصولياء سوداء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1/2 كوب صلصة
- 8 قطع تورتيلا الذرة (بقطر 6 بوصات للوحدة)
- 1 ليمونة مقطعة إلى أسافين
- اختياري: الأفوكادو، ملفوف مبشور

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. عندما يسخن الزيت، يُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح لونه بنياً، أي لمدة 5 دقائق تقريباً. يُضاف مسحوق الفلفل الحار ويُقلب لمدة 30 ثانية.
- الخطوة 2:** تُضاف البطاطا الحلوة مع القليل من الماء. يُغطى ويُطهى حتى ينضج، حوالي 10-15 دقيقة. تُخلط الفاصوليا السوداء والصلصة وتُسخن.
- الخطوة 3:** تُطهى المعكرونة وفقاً لتعليمات العبوة أثناء شي الخضار. تُصفى المعكرونة وتوضع في وعاء التقديم.
- الخطوة 4:** تُزَيّن التورتيلا بكميات متساوية من خليط الفاصوليا السوداء ثم يُعصر عصير الليمون فوقها. تُضاف الأفوكادو أو الملفوف عند الرغبة. تُقدّم فوراً.

لكل وجبة: 330 سعرة حرارية | 54 جرام كربوهيدرات | 4 جرام سكر | 10 جرام ألياف | 9 جرام دهون | 1 جرام دهون مشبعة | 10 جرام بروتين | 450 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes