

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

የስኳር ድንች እና ጥቁር ባቄላ ታኮስ

የገበታው መጠን፡- ለ 4 ሰው የሚበቃ (2 ታኮስ ለየአንዳንዱ)

አመጋገብ፡- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ የኦሊቭ ዘይት
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የቺሊ ዱቄት/ሚጥሚጥ
- 1 መካከለኛ ስኳር ድንች፣ ተፈሎ እና የተከተፈ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ ጥቁር ባቄላ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- ½ ኩባያ ሳልሳ
- 8 (ባለ 6 ኢንች) የበቆሎ ቶርቲላስ
- 1 ላይም፣ ሽብልቅ የተቆረጠ
- አማራጭ፡- አሾካይ፣ የተከተፈ ጎመን



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት፡-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ቀይ፣ ፒንቶ ወይም ቦሎቄ ይሞክሩ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክሮች፡-** ዝቅተኛ ጨው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽገ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!



የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ዘይቱ ሲሞቅ ቀይ ሽንኩርቱን ጨምሩ እና ቡናማ እስኪሆን ድረስ ለ 5 ደቂቃዎች ያበስሉ። የቺሊ ዱቄት ይጨምሩ እና ለ 30 ሰከንድ ያማስሉት።

ደረጃ 2፡- ስኳር ድንቹን ከትንሽ ውሃ ጋር በማድረግ ይጣዱት። ከ 10-15 ደቂቃዎች ድረስ ይሸፍኑ እና እስኪበስል ድረስ ይጣዱት። ጥቁር ባቄላውን እና ሳልሳውን ይቀላቅሉ እና ያሞቁት።

ደረጃ 3፡- አትክልቶቹን እየጠበሱ፣ በማሸጊያው ላይ ባለው መመሪያ መሰረት ፓስታውን ጎን ለጎን ያብስሉ። ፓስታውን ያጥልሉ እና በማቅረቢያ ሰሃን ውስጥ ይገልብጡት።

ደረጃ 4፡- ቶርቲላው ላይ እኩል መጠን ያለው የጥቁር ባቄላ ድብልቅ ያድርጉበት እና በላዩ ላይ የሎሚ ጭማቂ ያክሉበት። አስፈላጊ ከሆነ እንደ አማራጭ አሾካይ ወይም ጎመን ይጨምሩበት። ወዲያውኑ ገበታ ላይ ያቅርቡት።

ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 330 ካሎሪዎች | 54g ካርቦት | 4g ስኳር | 10g አሰር | 9g ስብ (1g ሳቼሬት ድስብ) | 10g ፕሮቲን | 450mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።