

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



تاکو سیب زمینی شیرین و لوبیا سیاه

وعده ها: 4 عدد (هر کدام 2 تاکو)

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن

مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 1 پیاز متوسط، خرد شده
- 1 قاشق غذاخوری پودر چیلی
- 1 عدد سیب زمینی شیرین متوسط، پوست کنده و خرد شده
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سیاه، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 1/2 فنجان سالسا
- تورتیلا ذرت 8 (6 اینچی).
- 1 آهک، به صورت قاچ بریده شده است
- اختیاری: آووکادو، کلم خرد شده

نکات سریع

- **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! قرمز، پینتو یا کلمه را امتحان کنید.
- **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. وقتی روغن داغ شد، پیاز را اضافه کنید و حدود 5 دقیقه تفت دهید تا قهوه ای شود. پودر فلفل قرمز را اضافه کنید و 30 ثانیه هم بزنید.
- مرحله 2:** سیب زمینی شیرین را با کمی آب اضافه کنید. روی آن را بپوشانید و بپزید تا نرم شود، حدود 10-15 دقیقه. لوبیا سیاه و سالسا را با هم مخلوط کرده و حرارت دهید.
- مرحله 3:** در حین تفت دادن سبزیجات، ماکارونی را طبق دستورالعمل روی بسته بپزید. پاستا را آبکش کرده و در ظرف سرو بریزید.
- مرحله 4:** تورتیلاها را با مقادیر مساوی از مخلوط لوبیا سیاه بریزید و روی آن آب لیمو بمالید. در صورت تمایل آووکادو یا کلم اختیاری اضافه کنید. بلافاصله سرو کنید.



در هر وعده: 330 کالری | 54 گرم کربوهیدرات | 4 گرم شکر | 10 گرم فیبر | 9 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 10 گرم پروتئین | 450 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید