

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

Tacos à la patate douce et aux haricots noirs

Portions : 4 (2 tacos par personne)

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, haché
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1 patate douce moyenne, épluchée et coupée en dés
- 1 boîte (15 onces) de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- ½ tasse de salsa
- 8 tortillas de maïs (6 pouces)
- 1 citron vert, coupé en quartiers
- Facultatif : avocat, chou râpé

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez l'oignon et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit brun, environ 5 minutes. Ajoutez la poudre de chili et remuez pendant 30 secondes.

ÉTAPE 2 : Ajoutez les patates douces avec un peu d'eau. Couvrez et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 10-15 minutes. Incorporez les haricots noirs et la sauce et faites chauffer le tout.

ÉTAPE 3 : Pendant que les légumes rôtissent, faites cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage. Égouttez les pâtes et mettez-les dans un grand bol.

ÉTAPE 4 : Garnissez les tortillas de quantités égales de mélange d'haricots noirs et pressez le jus de citron vert sur le dessus. Ajoutez éventuellement de l'avocat ou du chou. Servez immédiatement.



CONSEILS PRATIQUES

- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les rouges, les pinto ou les kidney.
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !



Par portion : 330 calories | 54 g de glucides | 4 g de sucre | 10 g de fibres | 9 g de lipides (1 g de graisses saturées) | 10 g de protéines | 450 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes