

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

خوړو کچالو او توري لوبيا ټاکو

خوځله دې وړاندې شي: 4 (2 ټاکو هر يوه ته) غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوتېن نه لرونکي



ترکیب یعنی اجزاوي

- 2 د بودی خوړلو کاشوغي د زیتون غوري
- 1 دانه متوسط پیاز، ټوټه شوی
- 1 د خوړو کاشوغي چيلي پوډر.
- 1 متوسط خواره کچالی، پوست او ټوټي شوی
- 1 (15 اونس) قوطی توره لوبیا، چي مالګه ونه لري، اوبه يې وچي شوي او نښتخل شوي وي
- 1/2 پیاله سالسا
- 8 (6 انچه) د جوارو پاستی
- 1 لیمو، ټوټي شوی
- اختیاري: اووکادو، ټوټي شوی کرم

چټکي لارښوونې

- د اجزاوو تعویض: هر ډول لوبیا کار کوي! سره، پنټو یا د پښتورگو په څېر هغه وازموي.
- د پېرود په تړاو لارښوونه: کمه مالګه | مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواره انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتخل تر 40% پورې مالګین شیان را کموي.



لارښوونې:

- ګام 1:** غوري په منځنۍ تودوخي سره په کرایي کې گرم کړئ. کله چې غور گرم وي، پیاز ور واچوئ او تر سره کېدو یې پاخه کړئ، تقریباً د 5 دقیقو لپاره. چيلي پوډر پکې اضافه کړئ او د 30 دقیقو لپاره یې سره کړئ.
- ګام 2:** خواره کچالو له کمو اوبو سره اضافه کړئ. وېي پوښی او تر نرمېدو پورې یې تقریباً د 10-15 دقیقو لپاره پاخه کړئ. په توره لوبیا او سالسا کې یې ګډه کړئ او ښه تودوخه ورکړئ.
- ګام 3:** کله چې سبزیجات ډېر پاخه کېږي، ماکاروني د بسته بندۍ د لارښوونو له مخې پاخه کړئ. ماکاروني وچ کړئ او د خوراک په لوبښي کې یې واچوئ.
- ګام 4:** پر سر یې د توري لوبیا له ترکیب پاستی واچوئ او د لیمو اوبه هم پرې واچوئ. اختیاري اووکادو او کرم پکې اضافه کړئ، که مو خوښه وي. سملاسي یې وخورئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 330 کالوري 54g | ګرامه کاربوهایډریټ 4 | ګرامه بوره 10 | ګرامه فایبر 9 | ګرامه غوړ (1 ګرامه مشبوع غوړ) 10 | ګرامه پروټین 450 | ملی ګرامه سوډیم
د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ