

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

Bánh tacos khoai lang và đậu đen

Khẩu phần: 4 (mỗi người 2 bánh tacos) **Chế độ ăn:** Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ô liu
- 1 củ hành vừa, thái nhỏ
- 1 thìa canh ớt bột
- 1 củ khoai lang vừa, gọt vỏ và thái hạt lựu
- 1 hộp (15 ounce) đậu đen, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- ½ chén nước sốt salsa
- 8 bánh ngô (loại dài 6 inch)
- 1 quả chanh, cắt thành miếng
- Tùy chọn: bơ, bắp cải thái nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Khi dầu nóng, cho hành tây vào và chế biến cho đến khi hành chuyển sang màu nâu, khoảng 5 phút. Thêm bột ớt và đảo trong 30 giây.

BƯỚC 2: Cho khoai lang vào chảo với một chút nước. Đậy nắp và nấu cho đến khi chín mềm, khoảng 10-15 phút. Trộn đậu đen và nước sốt salsa vào rồi đun nóng.

BƯỚC 3: Trong lúc xào rau, hãy nấu mì ống theo hướng dẫn trên bao bì. Vớt mì ra và cho vào bát đựng.

BƯỚC 4: Cho đều hỗn hợp đậu đen lên trên bánh tortilla và vắt nước cốt chanh lên trên. Thêm bơ hoặc bắp cải nếu muốn. Thường thức ngay.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Hãy thử đậu đỏ, đậu pinto hoặc đậu thận
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!



Trong mỗi khẩu phần: 330 Calo | 54g Tinh bột | 4g Đường | 10g Chất xơ | 9g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 10g Protein | 450g Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes