

Burritos de Batata

6 porciones



INGREDIENTES

- 2 batatas (peladas y cortadas en cubos; aproximadamente 3 tazas)
- 1/4 taza de salsa fresca
- 1 cucharada de aceite (canola, oliva o vegetal)
- 1 cebolla, cortada en cubitos (aproximadamente 1 taza)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 6 tortillas de trigo integral (de 8 pulgadas)
- 3/4 taza de queso rallado (cheddar, Colby, pepper jack)

1. Ponga las batatas en una olla mediana. Cubra con agua y cubra con una tapa. Caliente a fuego alto hasta que hierva. Reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las batatas estén suaves.
2. Drene el agua de las batatas y coloque en un tazón mediano. Agregue la salsa y machaque con un tenedor para hacer un puré de batatas.
3. Añada el aceite a la olla y caliente a fuego medio. Agregue la cebolla cortada en cubitos y sofría durante 3 minutos. Agregue los frijoles negros y caliente durante 3 minutos más.
4. Revuelva las batatas en los frijoles y la cebolla hasta que se combinen.
5. Extienda 1/2 taza de mezcla de batata en cada tortilla. Cubra con 2 cucharadas de queso rallado y cualquier ingrediente opcional deseado. Sirva inmediatamente.

CONSEJOS

Intente agregar otros ingredientes como verduras picadas (aguacate, maíz, cebolla, pimientos), salsa, crema agria o yogur natural, o carne cocida en rodajas o desmenuzada (bistec de res, pechuga de pollo, chuleta de cerdo).

Nutrition Facts: Calories 340, Total Fat 11g, Cholesterol 15mg, Sodium 620mg, Total Carbohydrates 51g, Dietary Fiber 11g, Total Sugars 5g, Protein 13g, Calcium 151mg, Iron 2mg, Potassium 492mg

Source: Iowa State University, Spend Smart. Eat Smart.



This institution is an equal opportunity provider.

Burritos de Batata

6 porciones



INGREDIENTES

- 2 batatas (peladas y cortadas en cubos; aproximadamente 3 tazas)
- 1/4 taza de salsa fresca
- 1 cucharada de aceite (canola, oliva o vegetal)
- 1 cebolla, cortada en cubitos (aproximadamente 1 taza)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 6 tortillas de trigo integral (de 8 pulgadas)
- 3/4 taza de queso rallado (cheddar, Colby, pepper jack)

1. Ponga las batatas en una olla mediana. Cubra con agua y cubra con una tapa. Caliente a fuego alto hasta que hierva. Reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las batatas estén suaves.
2. Drene el agua de las batatas y coloque en un tazón mediano. Agregue la salsa y machaque con un tenedor para hacer un puré de batatas.
3. Añada el aceite a la olla y caliente a fuego medio. Agregue la cebolla cortada en cubitos y sofría durante 3 minutos. Agregue los frijoles negros y caliente durante 3 minutos más.
4. Revuelva las batatas en los frijoles y la cebolla hasta que se combinen.
5. Extienda 1/2 taza de mezcla de batata en cada tortilla. Cubra con 2 cucharadas de queso rallado y cualquier ingrediente opcional deseado. Sirva inmediatamente.

CONSEJOS

Intente agregar otros ingredientes como verduras picadas (aguacate, maíz, cebolla, pimientos), salsa, crema agria o yogur natural, o carne cocida en rodajas o desmenuzada (bistec de res, pechuga de pollo, chuleta de cerdo).

Nutrition Facts: Calories 340, Total Fat 11g, Cholesterol 15mg, Sodium 620mg, Total Carbohydrates 51g, Dietary Fiber 11g, Total Sugars 5g, Protein 13g, Calcium 151mg, Iron 2mg, Potassium 492mg

Source: Iowa State University, Spend Smart. Eat Smart.



This institution is an equal opportunity provider.