

Batatas rellenas de calabacín y frijoles negros

Ingredientes:

4 batatas medianas	1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
1 cucharada de aceite	1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
1 calabacín mediano picado	2 onzas (57 g) de queso rallado
1 taza de cebolla picada	Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Pinche las batatas con un tenedor y colóquelas en un plato apto para microondas. Cocine en el microondas a fuego alto hasta que se cocinen (u hornee).
2. En una sartén a fuego medio-alto, saltee el calabacín, la cebolla y la cayena en aceite hasta que estén tiernos y empiecen a dorarse (unos 5-7 minutos). Agregue los frijoles, la sal y la pimienta y cocine hasta que los frijoles estén calientes (unos 2 minutos).
3. Cuando las batatas estén cocidas, pártalas por la mitad y desprenda el interior con un tenedor. Cubra la batata con la mezcla de frijoles y queso.
4. Sírvalas calientes. Rinde 4 porciones.

Opcional: servir con cilantro, crema agria o lima.

Zucchini & Black Bean Stuffed Sweet Potatoes

Ingredients:

4 medium sweet potatoes	1/4 teaspoon cayenne pepper (optional)
1 tablespoon oil	1 can black beans, drained/rinsed
1 medium zucchini, chopped	2 ounces cheese, shredded
1 cup onion, chopped	Salt and pepper to taste

Directions:

1. Prick sweet potatoes with fork and place in microwave safe dish. Microwave on high until cooked through (or bake in oven).
2. In skillet over medium-high heat, sauté zucchini, onion, and cayenne in oil until tender and beginning to brown (about 5-7 minutes). Stir in beans, salt, and pepper and cook until beans are warm (about 2 minutes).
3. When potatoes are cooked, split in half and loosen insides with fork. Top loosened sweet potato with bean mixture and cheese.
4. Serve hot. Serves 4.

Optional: serve with cilantro, sour cream, lime.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT