

Southwest Baked Potatoes

2 Servings

Ingredients

- 2 medium-sized **sweet potatoes** (or large white potatoes)
- 1 can (15 oz) **black beans** rinsed
- 1 medium **tomato** diced (or 1 small can low sodium diced tomatoes)
- ½ tsp ground **cumin**
- ½ tsp **chili powder**
- 2 tsp **olive oil** (or vegetable oil of your choice)



Nutrition Information

Serving Size: 1 potato

Calories: 360

Total Fat: 5g

Saturated Fat: 1g

Protein: 16g

Sodium: 390mg

Carbohydrates: 64g

Added Sugar: 0g

Fiber: 20g

Optional: ¼ tsp salt, sour cream or plain yogurt, scallions, cilantro

Instructions

1. Pierce potatoes in several places with a fork.
2. Microwave potatoes on high 12-15 minutes, order until tender.
3. In microwave-safe bowl, combine beans, tomatoes, oil, cumin, chili powder, and salt. Microwave on high for 2-3 minutes.
4. Slice each potato down the middle. Press open, making a well in the center.
5. Spoon the bean mixture into middle of each potato.
6. If desired, top with sour cream, yogurt, scallions, or cilantro.

Papas al Horno a la Tex-Mex

2 Porciones

Ingredientes

- 2 batatas/camotes medianos (o papas)
- 1 lata (15oz) de frijoles, enjuagados y escurridos
- 1 tomate, picado (o una lata pequeña de tomates picados sin sodio)
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 papa

Calorías: 360

Grasa Total: 5g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 16g

Sodio: 390mg

Carbohidratos: 64g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 20g

Opcional: ¼ cucharadita de sal. Crema agria, yogurt natural, cebollines, cilantro.

Preparación

1. Agujerée las batatas con un tenedor.
2. Coloque las batatas en el microondas y cocine por 12-15 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. En un tazón para microondas, combine los frijoles, tomate, aceite, comino, chile en polvo y sal. Cocine a alto poder por 2-3 minutos.
4. Parta las batatas a la mitad, y presione ambos extremos creando espacio para la mezcla de frijoles.
5. Vierta la mezcla de frijoles en el centro de las batatas.
6. Si quiere, agregue crema agria, yogurt, cebollín y cilantro.

