

Sweet Potato and Black Bean Skillet

Serves 4-6

This hearty dish, packed with protein and fiber, makes a great meal or served as a burrito. Sweet potatoes are rich in antioxidants like vitamin C and carotenoids, which have anti-inflammatory properties. Just one sweet potato provides you with 102% of the vitamin A you need each day. Black beans are rich in protein, fiber, and antioxidants, and can help with weight loss and promote gut health.

Ingredients:

1-1/2 pounds sweet potatoes, cut into ½-inch cubes (about 3 sweet potatoes)
3 tablespoons olive oil
2 cloves of garlic, finely chopped
1 small yellow onion, diced
1 tablespoon chili powder
½ teaspoon cumin
1 tablespoon tomato paste
½ teaspoon oregano
2 cups fresh baby spinach (or kale) roughly chopped
1 14.5-ounce can diced tomatoes
1 15-ounce can black beans
1 lime, juiced
Chopped cilantro or parsley for garnish
1 cup cheese of your choice for toppings (optional)



Instructions:

1. Preheat oven to 425 degrees F.
2. Add the sweet potatoes to a baking sheet in an even layer. Drizzle 1 tablespoon olive oil and season with salt and pepper. Roast potatoes until they are tender but still have a bite. 15-20 minutes. Set aside.
3. Add 2 tablespoons of olive oil to a large saute pan and place over medium heat. Add the garlic and onion and saute until translucent, about 5 minutes.
4. Add the chilli powder, cumin, tomato paste and oregano. Stir to combine. Cook for additional 2 minutes.
5. Add the spinach or kale, black beans and diced tomatoes. Simmer until greens are wilted and liquid has reduced by 1/2. 7-10 minutes.
6. Remove from heat, stir in roasted sweet potato.
7. If making tacos, distribute the mixture evenly among the tortillas.
8. Sprinkle with cheese, lime juice and cilantro or parsley to taste.

Nutrient Analysis: Serving Size 1 of 10 svg, Calories 327, Total Fat, 10 g, Saturated Fat, 3 g, Carbohydrates 50 g, Dietary Fiber 8 g, Sugar 6 g, Protein 11 g, Cholesterol 8 mg, Sodium 595 mg.



Burritos de batata y frijoles negros

Serves 4-6

Este abundante guiso, repleto de proteínas y fibra, es una excelente comida o se sirve como burrito. Las batatas son ricas en antioxidantes como la vitamina C y los carotenoides, que tienen propiedades antiinflamatorias. Una sola batata te proporciona el 102 % de la vitamina A que necesitas cada día. Los frijoles negros son ricos en proteínas, fibra y antioxidantes, pueden ayudar a perder peso y promover la salud intestinal.

Ingredientes

- 1-1/2 libras de batatas, cortadas en cubos de ½ pulgada (aproximadamente 3 batatas)
- 3 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ cucharadita de oregano
- ½ cucharadita de comino
- 2 tazas de espinacas tiernas frescas (o col rizada) picadas en trozos grandes
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates cortados en cubitos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros
- 1 lima, exprimida
- Cilantro o perejil picado para decorar
- 1 taza de queso de su elección para aderezar (opcional)



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Coloque las batatas en una bandeja para hornear en una capa uniforme. Rocíe con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Ase las papas hasta que estén tiernas pero aún tengan un toque crujiente. Durante 15 a 20 minutos. Deje reposar.
3. Añade 2 cucharadas de aceite de oliva a una sartén grande y ponla a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y saltea hasta que estén transparentes, unos 5 minutos.
4. Agrega el chile en polvo, el comino, la pasta de tomate y el orégano. Revuelva para combinar. Cocine por 2 minutos adicionales.
5. Agregue las espinacas, los frijoles negros y los tomates. Cocine a fuego lento hasta que las espinacas se ablanden y el líquido se reduzca a la mitad. 7-10 minutos.
6. Retire del fuego, agregue la batata asada.
7. Si va a hacer burrito, distribuya la mezcla uniformemente entre las tortillas.
8. Espolvorea con queso, jugo de lima y cilantro o perejil al gusto perejil.

Análisis de nutrientes: tamaño de la porción 1 de 10 svg, calorías 327, grasa total, 10 g, grasa saturada, 3 g, carbohidratos 50 g, fibra dietética 8 g, azúcar 6 g, proteína 11 g, colesterol 8 mg, sodio 595 mg.

