

Black Bean Chili-Stuffed Sweet Potatoes

Sweet potatoes are a good source of potassium. The black beans and tomatoes add even more!
Serves 4

4 medium sweet potatoes
1 tablespoon olive oil
1 cup chopped yellow onion
1 bell pepper, diced
2 cloves garlic, minced
1 tablespoon chili powder
½ teaspoon dried oregano
1/2 teaspoon cumin
¼ teaspoon cayenne pepper (optional)
1-15 ounce can of black beans, drained
1-15 ounce can low sodium diced tomatoes, not drained
Salt and pepper
½ cup low-fat shredded cheddar cheese
Cilantro, avocado, and Greek yogurt for garnish



1. To cook sweet potatoes: Clean your sweet potato under cool running water and scrub with a produce scrubbing brush. Pat the potato dry with a paper towel. Poke holes in the sweet potato with a fork.

either 1) Preheat oven to 400 degrees. Place the potatoes on a foil-lined baking sheet. Bake for 40-50 minutes or until you can poke a fork or knife into the middle of the potato. **Or** 2) Cook in the microwave. Place on a microwave safe plate. For one potato, microwave on high for about 3 minutes, turn over, and heat for another 2-3 minutes, depending on the size of the potato.

2. Heat the oil in a large pot over medium-high heat. Add the onions, bell pepper, and garlic. Cook until the onions soften, about 6-8 minutes.

3. Stir in the chili powder, oregano, cumin, and cayenne for 1 minute. Add the beans and tomatoes.

4. Bring the chili to a boil, stirring occasionally. Reduce the heat to medium-low and simmer until the flavors blend and the chili thickens, stirring occasionally, about 15 minutes. Season to taste with salt and pepper.

5. When the sweet potatoes are finished cooking, split them open. Place about 1/3-1/2 cup of chili in each potato then sprinkle with 2 tablespoons of cheese. If desired, top with cilantro, avocado, or Greek yogurt.

Recipe adapted from and image from www.ambitiouskitchen.com/vegetarian-black-bean-chili-stuffed-sweet-potatoes/

Patatas Dulces Rellenas con Chile con frijoles negros 4

porciones

Las batatas son una buena fuente de potasio. ¡Los frijoles negros y los tomates agregan aún más!

- 4 batatas medianas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla amarilla picada
- 1 pimiento, cortado en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de 15 onzas de tomates cortados en cubitos bajos en sodio, sin escurrir
- Sal y pimienta
- ½ taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- Cilantro, aguacate y yogurt griego para decorar



1. Para cocinar batatas: limpie la batata con agua corriente fría y frote con un cepillo para fregar productos. Seque la papa con una toalla de papel. Haz agujeros en la batata con un tenedor.

1) Precaliente el horno a 400 grados. Coloque las papas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Hornee durante 40-50 minutos o hasta que pueda meter un tenedor o cuchillo en el medio de la papa.

2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, el pimiento y el ajo. Cocine hasta que las cebollas se ablanden, unos 6-8 minutos.

3. Agregue el chile en polvo, el orégano, el comino y la pimienta durante 1 minuto. Agregue los frijoles y los tomates .

4. Cocine el chile hasta hervir, revolviendo ocasionalmente. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento hasta que los sabores se mezclen y el chile se espese. Revuelva ocasionalmente por unos 15 minutos. Sazone al gusto con sal y pimienta.

5. Cuando las batatas terminen de cocinarse, ábralas. Coloque aproximadamente 1 / 3-1 / 2 taza de chile en cada papa y luego espolvoree con 2 cucharadas de queso. Si lo desea, cubra con cilantro, aguacate o yogurt griego.

Receta adaptada de www.ambitiouskitchen.com/vegetarian-black-bean-chili-stuffed-sweet-potatoes/

Imagen de www.ambitiouskitchen.com/vegetarian-black-bean-chili-stuffed-sweet-potatoes/