

Southwest Baked Potatoes



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)

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

Directions

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

Source: <https://www.snap4ct.org/southwest-baked-potatoes.html>

Papas al Horno Estilo “Southwest”



Ingredientes

2 Camotes medianas o papas blancas grandes

1 lata (15 onzas) frijoles negros, enjuagados

1 tomate mediano, picado (o 1 lata chico de tomate picado, bajo en sodio)

½ cucharadita comino molido

½ cucharadita polvo de chili

2 cucharadas aceite de oliva (o aceite de verdura de su gusto)

Opcional: ¼ cucharadita de sal, crema agria o yogur natural, cebolletas, cilantro

Direcciones

1. Perfore las papas en varios lugares con un tenedor
2. Meta las papas al microondas para 12-15 minutos, o hasta que estén tiernos
3. En un plato hondo, mezcle los frijoles, los tomates, el aceite, el comino, el polvo de chili, y la sal. Meta al microondas para 2-3 minutos
4. Corte cada papa por la mitad. Presione para abrir, haciendo un pozo en el centro
5. Cucharea la mixtura de frijoles en el centro de cada papa
6. Si es deseado, cubre con crema/yogur, cebolletas, o cilantro

Source: <https://www.snap4ct.org/southwest-baked-potatoes.html>