

## Loaded Sweet Potatoes

**Makes 4 servings.**  
**Prep time:** 50 minutes

### **Ingredients:**

5 Sweet Potatoes  
1 Can Black Beans  
1/4 C Cheese (any)  
Fresh salsa, cilantro, green onion, and avocado for topping.

1. Bake sweet potatoes in a 400-degree F (204 C) oven directly on the baking rack for 40-45 minutes or until tender to the touch.
2. Carefully cut sweet potatoes in half and scoop out insides to make "boats." Leave ~ 1/4 – 1/2 inch of flesh so they don't become too fragile and difficult to handle.
3. Place sweet potato boats face up on a baking sheet and fill with black beans and top evenly with grated cheese. Pop back in oven to warm through and remove when cheese is melted and bubbly.
4. Remove from oven and arrange on a serving platter.
5. Top with salsa, avocado crema, chopped green onion and fresh cilantro. Additional toppings might include guacamole, hot sauce and lettuce.



Nutrition information per serving: Calories 157, Carbohydrate 23g, Fiber 4.6g, Protein 4.8g, Total Fat 5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 44mg



*Adapted from minimalistbaker.com*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Barcos de Camote

**Rinde 4 porciones.**  
**Tiempo de preparación:** 50 minutos

### **Ingredientes:**

5 Camotes  
1 lata de frijoles negros  
1/4 taza de queso (cualquiera)  
Salsa fresca, cilantro, cebolla verde y aguacate para cubrir.

1. Hornee los camotes en un horno a 400 grados F (204 C) directamente en la rejilla para hornear durante 40-45 minutos o hasta que estén tiernas al tacto.
2. Corte con cuidado las batatas por la mitad y saque el interior para hacer "barcos". Deje ~ 1/4 - 1/2 pulgada de carne para que no se vuelvan demasiado frágiles y difíciles de manipular.
3. Coloque los botes de camote boca arriba en una bandeja para hornear y rellénelos con frijoles negros y cubra uniformemente con queso rallado. Vuelva a colocarlos en el horno para calentarlos y retírelos cuando el queso se derrita y burbujee.
4. Retirar del horno y colocar en una fuente para servir. Cubra con salsa, crema de aguacate, cebolla verde picada y cilantro fresco. Los ingredientes adicionales pueden incluir guacamole, salsa picante y lechuga.



Información nutricional por porción: Calorías 157, Carbohidratos 23g, Fibra 4.6g, Proteínas 4.8g, Grasa Total 5g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 44mg



*Adaptación de: minimalistbaker.com*

*Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*