

Loaded Chili Potato Skins

Makes 16 servings.

Prep time: 60 minutes

Ingredients:

8 small (3 to 4 inches) russet potatoes
2 tablespoons olive oil
½ can chili
½ can of black beans, drained and rinsed
2 cups shredded cheese
½ cup sour cream or plain Greek yogurt
½ cup sliced green onions



1. Heat oven to 425 degrees F. Scrub potatoes and dry well. Pierce several times with tip of knife; arrange on large baking sheet. Bake 45 minutes or until tender. Cool.
2. Slice each potato in half; scoop out flesh (reserve for mashing or potato pancakes), leaving 1/4-inch shell. Brush inside and outside of each potato half with oil; season with salt and pepper.
3. Arrange potato halves on baking sheet. Bake 10 minutes, until crisp and golden brown, turning once.
4. Spoon chili into potato shells; top with cheese. Bake 3 to 5 minutes or until cheese is melted. Top with sour cream or plain Greek yogurt and green onions.

Nutrition Information: Calories 201, Carbohydrates 20g, Fiber 2g, Protein 8.5g, Total Fat 9g, Saturated Fat 5.2g, Cholesterol 25mg, Sodium 288mg



Adapted from Allrecipes.com

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

Pieles de papa chili

Rinde 16 porciones.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes:

8 papas pequeñas (3 a 4 pulgadas) russet
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 lata de chile
1/2 lata de frijoles negros, escurrido y enjuagado
2 tazas de queso rallado
1/2 taza de crema agria o yogur griego natural
1/2 taza de cebollas verdes en rodajas

1. Calentar el horno a 425 grados F. Frotar las papas y secar bien. Perforar varias veces con la punta del cuchillo; organizar en una bandeja grande para hornear. Hornea 45 minutos o hasta que esté tierno. Fresco.
2. Cortar cada papa por la mitad; saque la carne (reserva para puré o panqueques de papa), dejando una cáscara de 1/4 de pulgada. Cepille el interior y el exterior de cada mitad de papa con aceite; sazonar con sal y pimienta.
3. Coloque las mitades de papa en la bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, hasta que esté crujiente y dorado, girando una vez.
4. Cuchara el chile en cáscaras de papa; cubra con queso. Hornea de 3 a 5 minutos o hasta que el queso se derrita. Cubra con crema agria o yogur griego natural y cebollas verdes.



Información nutricional por porción: Calorías 201, Carbohidratos 20g, Fibra 2g, Proteínas 8.5g, Grasa Total 9g, Grasa Saturada 5.2g, Colesterol 25mg, Sodio 288mg



Adaptación de: Allrecipes.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.