

## Sweet Potato and Cabbage tacos

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes** 5 servings **Total Time:** 45 minutes

### **Ingredients:**

2 medium sweet potatoes  
1 Tbsp extra virgin olive oil  
1 Tbsp taco seasoning  
1 can of black beans, drained and rinsed  
6-8 (6 or 8-inch) corn tortillas, warmed  
2 oz goat cheese crumbled, optional

### **Slaw**

2 cups finely shredded, cabbage  
2 Tbsp lime juice  
1/2 tsp salt  
1/3 cup roughly chopped cilantro



1. Preheat oven to 375° F.
2. Spread the sweet potatoes (peeled and cut into 1/2-inch cubes) out on a rimmed baking sheet. Drizzle with olive oil and taco seasoning, toss until combined. Cook potatoes on center rack until tender, about 25 minutes. While the potatoes are still warm, toss them with the black beans.
3. Meanwhile, in a medium sized bowl, mix all ingredients for the quick slaw.
4. To serve place a scoop of the sweet potato mixture into a warmed tortilla shell. Top with quick slaw, crumbled goat cheese, a scoop of guacamole and a drizzle of vegan queso.



Adapted from: [themodernproper.com](http://themodernproper.com)

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

## Sweet Potato and Cabbage tacos

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes** 5 servings **Total Time:** 45 minutes

### **Ingredients:**

2 medium sweet potatoes  
1 Tbsp extra virgin olive oil  
1 Tbsp taco seasoning  
1 can of black beans, drained and rinsed  
6-8 (6 or 8-inch) corn tortillas, warmed  
2 oz goat cheese crumbled, optional

### **Slaw**

2 cups finely shredded, cabbage  
2 Tbsp lime juice  
1/2 tsp salt  
1/3 cup roughly chopped cilantro



1. Preheat oven to 375° F.
2. Spread the sweet potatoes (peeled and cut into 1/2-inch cubes) out on a rimmed baking sheet. Drizzle with olive oil and taco seasoning, toss until combined. Cook potatoes on center rack until tender, about 25 minutes. While the potatoes are still warm, toss them with the black beans.
3. Meanwhile, in a medium sized bowl, mix all ingredients for the quick slaw.
4. To serve place a scoop of the sweet potato mixture into a warmed tortilla shell. Top with quick slaw, crumbled goat cheese, a scoop of guacamole and a drizzle of vegan queso.



Adapted from: [themodernproper.com](http://themodernproper.com)

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

## **Taco de Boniato y Col**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 45 porciones    **Tiempo total:** 45 minutos

### **Ingredientes:**

2 batatas medianas  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de condimento para tacos  
1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados  
6-8 tortillas de maíz (de 6 u 8 pulgadas), calentadas  
2 oz de queso de cabra desmenuzado, opcional

### **Ensalada de col**

2 tazas de col roja finamente rallada  
2 cucharadas de zumo de lima de 1 lima  
1/2 cucharadita de sal  
1/3 de taza de cilantro picado



1. Precaliente el horno a 375° F.
2. Extienda las batatas (peladas y cortadas en cubos de 1/2 pulgada) en una bandeja para hornear con borde. Rociar con aceite de oliva y el condimento para tacos, mezclar hasta que se combinen. Cocinar las patatas en la rejilla central hasta que estén tiernas, unos 25 minutos. Mientras las patatas están todavía calientes, mézclelas con los frijoles negros.
3. Mientras tanto, en un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes para la ensalada rápida.
4. Para servir, coloca una cucharada de la mezcla de batata en una tortilla caliente. Cubre con la ensalada rápida, el queso de cabra desmenuzado, una cucharada de guacamole y un chorrito de queso vegano.



Adaptado de: [themodernproper.com](http://themodernproper.com)

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

## **Taco de Boniato y Col**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 45 porciones    **Tiempo total:** 45 minutos

### **Ingredientes:**

2 batatas medianas  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de condimento para tacos  
1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados  
6-8 tortillas de maíz (de 6 u 8 pulgadas), calentadas  
2 oz de queso de cabra desmenuzado, opcional

### **Ensalada de col**

2 tazas de col roja finamente rallada  
2 cucharadas de zumo de lima de 1 lima  
1/2 cucharadita de sal  
1/3 de taza de cilantro picado



1. Precaliente el horno a 375° F.
2. Extienda las batatas (peladas y cortadas en cubos de 1/2 pulgada) en una bandeja para hornear con borde. Rociar con aceite de oliva y el condimento para tacos, mezclar hasta que se combinen. Cocinar las patatas en la rejilla central hasta que estén tiernas, unos 25 minutos. Mientras las patatas están todavía calientes, mézclelas con los frijoles negros.
3. Mientras tanto, en un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes para la ensalada rápida.
4. Para servir, coloca una cucharada de la mezcla de batata en una tortilla caliente. Cubre con la ensalada rápida, el queso de cabra desmenuzado, una cucharada de guacamole y un chorrito de queso vegano.



Adaptado de: [themodernproper.com](http://themodernproper.com)

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