

Southwest "Baked" Potatoes

Makes 2 servings

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

- 2 medium-sized sweet potato or large white potatoes
- 1 medium tomato, diced
- 2 teaspoons olive oil
- ½ teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon salt
- Sour cream, chopped scallions, chopped cilantro (optional)



1. Pierce potatoes in several places with a fork.
2. Microwave potatoes on high 12-15 minutes, or 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 the middle of each potato.
6. If desired, top with sour cream, scallions, or cilantro.

Nutrition information per serving: Calories 190, Carbohydrate 35g, Dietary Fiber 8g, Protein 8g, Total Fat 3g, Saturated Fat 0g, Sodium 200mg



Adapted from: eatfresh.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Southwest "Baked" Potatoes

Makes 2 servings

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

- 2 medium-sized sweet potato or large white potatoes
- 1 medium tomato, diced
- 2 teaspoons olive oil
- ½ teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon salt
- Sour cream, chopped scallions, chopped cilantro (optional)



1. Pierce potatoes in several places with a fork.
2. Microwave potatoes on high 12-15 minutes, or 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 the middle of each potato.
6. If desired, top with sour cream, scallions, or cilantro.

Nutrition information per serving: Calories 190, Carbohydrate 35g, Dietary Fiber 8g, Protein 8g, Total Fat 3g, Saturated Fat 0g, Sodium 200mg



Adapted from: eatfresh.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Papas “horneadas” del suroeste

Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros (enjuagados)
- 2 camotes medianas o 2 papas blancas
- 1 tomate picado
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal

Opcional: crema agria, cebollines picados, o cilantro picado

1. Pique las papas en varias partes con un tenedor.
2. Cocine en el microondas las papas con nivel alto 12-15 minutos o hasta que estén tiernas.
3. En un tazón adecuado para microondas, combine frijoles, tomates, aceite, comino, chile en polvo, y sal. Cocine en el microondas por 2-3 minutos.
4. Parte cada papa por la mitad. Presione para abrirlas, y hágales un hoyo en el centro.
5. Ponga con una cuchara la mezcla de frijoles a la mitad de cada papa.
6. Si lo desea, ponga encima crema agria, cebollines o cilantro.

Información de nutrición: Calorías 190, Carbohidratos 35g, Fibra 8g, Proteína 8g, Grasas 3g Sodio 200 mg



Adaptado por: eatfresh.org

Por información de CalFresh banco de alimentos, llame (805) 238-4664.

Papas “horneadas” del suroeste

Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros (enjuagados)
- 2 camotes medianas o 2 papas blancas
- 1 tomate picado
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal

Opcional: crema agria, cebollines picados, o cilantro picado

1. Pique las papas en varias partes con un tenedor.
2. Cocine en el microondas las papas con nivel alto 12-15 minutos o hasta que estén tiernas.
3. En un tazón adecuado para microondas, combine frijoles, tomates, aceite, comino, chile en polvo, y sal. Cocine en el microondas por 2-3 minutos.
4. Parte cada papa por la mitad. Presione para abrirlas, y hágales un hoyo en el centro.
5. Ponga con una cuchara la mezcla de frijoles a la mitad de cada papa.
6. Si lo desea, ponga encima crema agria, cebollines o cilantro.

Información de nutrición: Calorías 190, Carbohidratos 35g, Fibra 8g, Proteína 8g, Grasas 3g Sodio 200 mg



Adaptado por: eatfresh.org

Por información de CalFresh banco de alimentos, llame (805) 238-4664.