

Niños Sanos, Familia Sana

Tacos de Camote



Rinde: 3 tazas (12 tacos pequeños)

Preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 camote grande
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1-3 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/8 cucharadita de chile cayenne
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- Sal y pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Quite la piel y corte el camote en cubitos.
2. Cocine el camote en una olla de agua por 5 minutos. Vacíe el agua.
3. Corte la cebolla en pedacitos y cocínela en la olla con aceite por 5 minutos (hasta que sea amarilla).
4. Agregue el camote, el jugo, el chile y el cayenne a la olla. Mezcla y cocine a fuego bajo hasta que sea caliente. Agregue los frijoles, el sal y la pimienta.

Sirva con tortillas de maíz calientes.



Nutrition Facts

Serving Size (86g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 140 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 55mg **2%**

Total Carbohydrate 24g **8%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 2g

Protein 4g

Vitamin A 110% • **Vitamin C 10%**

Calcium 8% • **Iron 6%**

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Receta de la familia de Mayra Muñoz Gomez