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 pimienta de cayena

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. Vacie 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 la pimienta de cayena a la olla. Mezcla y cocine a fuego bajo hasta que sea caliente. Agregue los frijoles, el sal y la pimienta negra.

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

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad.
Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H