



Receta para

Barcos de Batatas

Estilo Mexicano

CANTIDADES 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

Aprox. 40 min / 45 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 533.8

Grasa 1.6

Proteína 15.8

Carbohidratos 121.2

Fibra 22.7

INGREDIENTES

4 batatas

1 lata de 25 onzas de frijoles

negros/pintos

1/2 cebolla roja picada

2 dientes de ajo picados

1/2 cdta de chile rojo en polvo

1/2 jalapeño cortado en dados

1/3 de taza de cilantro picado

5 tomates romanos cortados en

dados

1/4 de cdta de sal

1 lima exprimida

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 400 grados F

Lave el exterior de las batatas, colóquelas en una bandeja para hornear forrada con papel antiadherente y perfore las batatas con un cuchillo. Hornee durante 30 minutos, o hasta que estén blandas.

Añade el ajo picado, 1 lima exprimida y 3/4 de jalapeño, cortado en dados, en una sartén grande o mediana a fuego medio. Deje que el ajo se caliente, luego agregue los frijoles.

Deje que los frijoles se calienten, agregue el chile en polvo y la sal.

Pica el tomate, la cebolla roja y el cilantro en trozos grandes para hacer el pico de gallo y colócalos en un recipiente separado. Retire las batatas, córtelas por la mitad de forma larga. Cubre las batatas con la mezcla de frijoles y la mezcla de pico de gallo (o salsa).

