

Receta para

Barcos de Batatas Estilo Mediterráneo



CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

Aprox. 40 min / 45 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 574

Grasa 2.4

Proteína 16.7

Carbohidratos 129.3

Fibra 23.1

INGREDIENTES

4 batatas

1 lata de 25 onzas de garbanzos o
frijoles blancos

1/2 cebolla blanca picada

2 dientes de ajo picados

1/2 cdta de romero triturado

1/2 cdta de cilantro

1/3 de taza de perejil o

albahaca fresca

5 tomates romanos cortados en
dados

1/4 cdta de sal

1 limón exprimido

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 400 grados F

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

Añade el ajo picado y un limón exprimido 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, añade cilantro, romero y sal.

Pica el tomate, la cebolla blanca y el perejil/albahaca y colócalos en un recipiente separado. Saque las batatas y córtelas por la mitad. Cubre las batatas con la mezcla de frijoles y la mezcla de tomate.