

SOUTHWEST SWEET POTATO SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{2}{3}$ CUP, MAKES 4 SERVINGS):

122 calories; 23 grams carbohydrate; 1 gram fat; 4 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.50

INGREDIENTS

2 medium sweet potatoes, peeled and chopped
 $\frac{1}{2}$ Tbsp olive oil
 $\frac{1}{4}$ tsp salt
 $\frac{1}{8}$ tsp pepper
 $\frac{1}{2}$ cup canned black beans, rinsed and drained
 $\frac{1}{2}$ cup canned or frozen (and thawed) corn kernels
 $\frac{1}{2}$ bell pepper, chopped
 $\frac{1}{2}$ jalapeño, diced
1 Tbsp chopped cilantro
1 clove garlic, minced
Juice of $\frac{1}{2}$ lime

DIRECTIONS

Preheat oven to 375°F. Toss the sweet potatoes in olive oil, salt, and pepper in a medium bowl. Place potatoes in a single layer on a baking sheet lined with aluminum foil and bake, stirring occasionally, for 25 to 30 minutes or until tender. Remove potatoes from baking sheet and allow to cool. In a large bowl, toss potatoes with remaining ingredients. Serve cold or at room temperature.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{2}{3}$ TAZA):

122 calorías; 23 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 4 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.50

INGREDIENTES

2 camotes medianos, pelados y picados
½ cucharada de aceite de oliva
¼ cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta
½ taza frijoles negros enlatados, lavados y escurridos
½ taza maíz enlatados o descongelados
½ pimiento, picado
½ jalapeño, cortado en cubitos
1 cucharada de cilantro, picado
1 diente de ajo, picado
El jugo de medio limón

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 375°F. Revuelva el camote con el aceite de oliva, la sal y pimienta en un tazón mediano. En una bandeja de hornear forrada con papel de aluminio, coloque una capa de camote y hornee, revolviendo ocasionalmente, durante 25 a 30 minutos o hasta que se ablanden. Saque la bandeja del horno y deje enfriar. En un tazón grande, revuelva el camote con el resto de los ingredientes. Sirva frío o a temperatura ambiente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.