

# SWEET POTATO & BLACK BEAN TACOS



## Ingredients:

3 tablespoons olive oil

1 sweet potato, diced

1 red onion, diced

1 tablespoon taco seasoning

1 (15 ounce) can black beans, rinsed and drained

8 small tortillas

Optional toppings:

shredded cheese,

shredded lettuce,

avocado, diced

tomatoes or salsa,

cilantro, lime juice

**Makes 8 tacos**

## Instructions:

1. Wash your hands with water and soap.
2. Heat a skillet over medium high heat. Add the oil.
3. Once hot, add the diced sweet potato and red onion.
4. Sauté for about 15 minutes.
5. Reduce the heat to medium and stir in the taco seasoning.
6. Cook for 10 more minutes, or until the sweet potatoes are soft and cooked through.
7. Add the black beans, toss to combine, and cook for 5 more minutes.
8. Place potato and bean mixture on tortilla. Add your favorite toppings and enjoy!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.

Recipe adapted from [whatsgabycooking.com](http://whatsgabycooking.com)

# TACOS DE CAMOTE & FRIJOLES NEGROS



Hace 8  
tacos

## Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva  
1 camote, cortado en cubitos  
1 cebolla morada, cortada en cubitos  
1 cucharada de condimento para tacos

1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos

8 tortillas pequeñas

Coberturas opcionales:

queso rallado, lechuga rallada, aguacate, tomates cortados en cubitos o salsa, cilantro, jugo de limón

## Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Calienta una sartén a fuego medio alto. Agrega el aceite.
3. Una vez caliente, agregue la batata picada y la cebolla morada.
4. Saltee durante unos 15 minutos.
5. Reduzca el fuego a medio y agregue el condimento para tacos.
6. Cocine por 10 minutos más, o hasta que las batatas estén blandas y bien cocidas.
7. Agregue los frijoles negros, mezcle para combinar y cocine por 5 minutos más.
8. Coloque la mezcla de papa y frijoles sobre la tortilla. ¡Agregue sus ingredientes favoritos y disfrute!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Receta adaptada de [whatsgabycooking.com](https://whatsgabycooking.com)