

TEX-MEX RELLENO PATATAS AL HORNO

Tiempo de Preparación

10 minutos

Tiempo de Cocción

45 minutos

PORCIONES

2

INGREDIENTES

- 2 papas rojas grandes
- 1/2 taza de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1/4 taza de salsa - comprada en la tienda o fresca
- 1 cucharadita de jugo de lima
- 1/2 taza de yogur griego natural
- 1/4 cucharadita de condimento para tacos
- 1/4 taza de queso cheddar rallado

UTENSILIOS NECESARIOS

- Cuchillo
- 2 tazones pequeños
- Espátula
- Cuchara

ALÉRGENOS

- Lácteos

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Frote las patatas. Con un cuchillo, corte una "X" en la parte superior de cada uno. Coloque las patatas directamente sobre la rejilla del horno y hornee durante 45 minutos hasta que estén tiernas.
3. En un tazón pequeño, mezcle los frijoles y la salsa, reserve. En otro tazón pequeño, mezcle el yogur y el condimento para tacos hasta que estén bien mezclados.
4. Cuando las patatas estén horneadas, ábralas con cuidado. Cubra cada papa con la mezcla de frijoles y salsa, jugo de limón, yogur condimentado y queso cheddar, dividiendo uniformemente cada componente. Servir.

CONSEJOS ÚTILES

¡Agregue cebolletas en rodajas y tomates cortados en cubitos para obtener más verduras!

Se puede usar crema agria en lugar del yogur.

Recipe adapted from: Recipe adapted from: DASH Diet for Two by Rosanne Rust, MD, RDN, LDN

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) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.