Batatas rellenas estilo taco

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos. | Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:
Tabla para cortar
Plato apto para microondas lo suficientemente grande como para que entren las batatas
Sartén
Espátula o cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Utensilios:
Cuchillo
Tenedor

Ingredientes

4 batatas pequeñas
½ lb de carne de res o pavo molido, 85% magro 2 zanahorias, peladas y cortadas
1 cebolla mediana, picada
1 taza de maíz congelado
½ paquete de condimento para tacos O la mezcla de condimento para tacos de CYP
¼ taza de cilantro, cortado (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras, las tapas de las latas (si decide usar) y los utensilios.
2. Pinche cada batata varias veces con un tenedor, coloque en un plato apto para microondas y cocine en el microondas a temperatura alta por 10 minutos. Dé vuelta las batatas a la mitad del tiempo de cocción.
3. Mientras las batatas se cocinan, cocine la carne de res o el pavo molido, las zanahorias y la cebolla en una sartén a fuego medio hasta que no queden partes rosadas en la carne de res o el pavo, unos 6 minutos. Escurra la grasa en un tazón recubierto con toallas de papel y deseche.
4. Agregue el maíz congelado y el condimento para tacos y cocine por dos minutos más.
5. Corte la parte superior de las batatas a lo largo, como se cortan las papas asadas. Luego, esponje las batatas con un tenedor, cubra con la mezcla de carne y agregue cilantro, si decide usarlo.

Información nutricional:

Calorías 210 Grasas totales 6 g Sodio 115 mg Carbohidratos totales 28 g Proteína 13 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.