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 grande
Espátula o cuchara para mezclar

Utensilios:
Cuchillo
Tenedor
tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 batatas pequeñas
1/2 lb de carne de res magra (85% o más)
O de pavo molida
2 zanahorias, peladas y cortadas
1 cebolla mediana, picada
1 taza de maíz congelado
1/2 paquete de condimento para tacos con bajo contenido de sodio O 2 cucharas de condimento para tacos de Celebrate Your Plate
¼ taza de cilantro fresco cortado (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas, los utensilios y las verduras.
2. Perfore cada batata varias veces con un tenedor. Coloque las papas en un plato apto para microondas y cocine 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 de pavo molida, las zanahorias y la cebolla en una sartén a fuego medio hasta que no queden partes rosadas, 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. Cocine por 2 minutos más.
5. Corte la parte superior de las batatas a lo largo, como se cortan las papas asadas. 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.