



CAMOTES RELLENOS DEL SURESTE

MATERIALES:

- Colador • Cucharas de medir • Cuchillo afilado
- Hoja para hornear • Tabla para cortar • Tazas de medir
- Sartén grande

INGREDIENTES:

- 2 camotes grandes
- 1 cucharada de aceite
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- 1/2 taza de maíz congelado o enlatado
- 1/2 taza de salsa preparada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo picado (opcional)
- 1 / 3—2 / 3 taza de queso cheddar rallado

Sirve 2; 1 camotes por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Coloque los camotes en una bandeja para hornear y frótelos con aceite (opcional).
2. Hornee los camotes hasta que estén blandos, aproximadamente 1 hora.
3. Mientras tanto, enjuague y escurra los frijoles negros y el maíz en un colador.
4. Agregue frijoles negros, maíz, salsa, jugo de limón, comino, sal, pimienta y hojuelas de chile rojo triturado en una sartén grande. Revuelva bien y cocine hasta que todo esté bien caliente. Retírelo del calor.
5. Cuando los camotes estén listos, corte suavemente una capa delgada de la parte superior de cada papa. Use una cuchara para quitar suavemente la carne de cada papa y colóquela en un tazón mediano.
6. Use un tenedor o un triturador de papas para triturar la carne de los camotes. Agregue la mezcla de frijoles y maíz.
7. Vierta la mezcla en la cáscara de la papa dulce y cúbrala con queso rallado.
8. Coloque de nuevo los camotes cubiertos con queso en el horno debajo de la parrilla y ase hasta que el queso se derrita, aproximadamente 2 minutos.

Notas:

- Para un plato más rápido, puede cocinar las batatas en el microondas, en lugar de hornearlas en el horno.
- Si lo desea, puede usar frijoles pinto u otros frijoles que le hayan sobrado en lugar de los frijoles negros.