

# Papas Al Horno Del Suroeste

Dele sabor a su papa al horno y cárguela con tomates y frijoles frescos. Las papas son un excelente alimento para tener en su despensa porque duran mucho tiempo. ¡Asegúrese de comer la piel de las papas para aumentar el consumo de fibra!

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación/cocción: 30 minutos

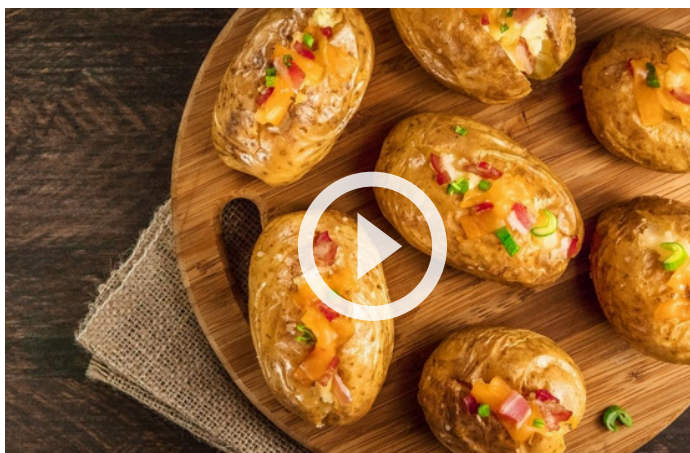
Fuente: receta SNAP4CT.com/Papas al horno del suroeste

## Ingredientes

- 2 papas medianas (o batatas)
- 1 taza de frijoles negros enlatados y enjuagados
- 1/2 taza de queso bajo en grasa rallado
- 3/4 taza de salsa
- 1 taza de maíz

## Pasos

1. Perfore las papas en varios lugares con un tenedor.
2. Cocine las papas en el microondas a temperatura alta durante 12 a 15 minutos o hasta que estén tiernas.
3. En un tazón mediano, combine los frijoles, el queso, la salsa y el maíz.
4. Corte cada papa por la mitad. Presione para abrir, haciendo un hueco en el centro.
5. Vierta la mezcla de frijoles en el medio de cada papa.
6. Si lo desea, cubra con crema agria ligera, yogur natural, cebolletas o cebollino.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite [snapedny.org](http://snapedny.org)



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 papa

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	3 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	450 mg
Carbohidratos totales:	40 g
Fibra dietética:	8 g
Azúcares totales:	4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	11g

## Utensilios Necesarios

- Microondas
- Tenedor
- Cuchara
- Cuchillo






# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.09

Costo promedio/porción: \$3.54

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes

<input type="checkbox"/>		Añadir 2 al carrito Papas Grandes (o batatas)	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Salsa
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Frijoles negros, lata de 15 oz	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Maíz Dorado, lata de 15 oz
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Queso rallado bajo en grasa			

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Consejos

- ¡Pruebe aderezar las patatas con cualquiera de sus ingredientes favoritos! Se pueden personalizar para el desayuno, el almuerzo o la cena.
- Las sobras se pueden conservar en el frigorífico hasta por 3 días.