

Ensalada de Camote y Frijoles Negros Calientes

Ingredientes:

(Porciones 4-6)

- 4 camotes medianos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, lavados y escurridos
- 2 tomates medianos, en cuadritos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido (opcional)
- $\frac{1}{4}$ de taza de crema (sour cream) baja en grasa o libre de grasa (opcional)
- $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado (opcional)



Instrucciones:

- 1** Enjuague y restriegue los camotes bajo el chorro de agua. Hágalle hoyitos a los camotes en diferentes lugares.
- 2** Ponga los camotes en el microondas y cocínelos a alto poder (high) hasta que estén suaves incluyendo el centro. Esto tomará de 12-15 minutos.
- 3** En una taza para microondas, combine los frijoles negros, los tomates en cuadritos, el aceite de oliva, sal y el comino (opcional) y cocínelos en el microondas hasta que se calienten, más o menos 2 a 3 minutos.

continúa atrás 

Instrucciones:

- 4 Cuando los camotes estén lo suficientemente fríos para agarrarlos pero todavía tibios, hágalos un pequeño corte a lo largo y ábralos. Llene cada hoyo con la mezcla de frijoles negros.
- 5 Coloque encima de cada uno de ellos una cucharadita de crema baja en grasa (sour cream) y un poco de cilantro picado. Estos son ingredientes opcionales.

Consejos:

- 1 El comino y el cilantro no son necesarios, pero le agregarán un buen sabor.
- 2 Usted puede servir este plato por si solo para una comida pequeña o como complemento de otro plato liviano.
- 3 Si usted no tiene un microondas, hornee los camotes por aproximadamente una hora a 425 grados, y caliente la mezcla de frijoles negros en una cacerola pequeña en la estufa a fuego medio.
- 4 Usted también puede usar tomates enlatados en cuadritos en vez de frescos, pero trate de encontrar los que son bajos en sodio si es posible y agregue un poquito menos de sal a la mezcla.
- 5 Siempre recuerde cortar la comida en pedazos no mas grandes de $\frac{1}{2}$ pulgada para prevenir ahogo en niños pequeños.

