

CAMOTES RELLENOS DE FRIJOLES, MAÍZ Y TOMATES

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: de 40 a 60 minutos

Salen 4 camotes

Ingredientes:



Para hacer los camotes rellenos:

- 4 camotes (batatas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ½ taza de frijoles*
- 1 taza de tomates*cherry, cortados en pedazos pequeños
- ½ taza de maíz en lata o fresco
- ⅓ taza de cilantro picado
- ¼ taza de cebolla roja picada
- 1 diente de ajo picado
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de Salsa Dip*
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Guacamole fácil

- 1 aguacate
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Sal al gusto

Salsa de limón:

- ⅓ taza de yogurt griego natural*
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400F(200C). Con un tenedor, hacer agujeros en todo el contorno de los camotes.
2. Cubre la bandeja para hornear con papel para hornear, coloca los camotes, cubrirlos ligeramente con aceite de oliva.

3. Hornea de 40 a 60 minutos, o hasta que estén tiernos, esto dependerá del tamaño del camote que estás utilizando. *Para verificar que esté listo, inserta un palillo en la parte del centro; debe deslizarse sin esfuerzo con poca resistencia.*
4. En un recipiente mediano agrega los frijoles, tomates, maíz, cilantro, cebolla y el ajo, rocía con el jugo de limón y el aceite de oliva. Espolvorea con sal, pimienta y la salsa dip, mezclar bien para combinar.
5. Prepara el guacamole fácil: tritura el aguacate en un recipiente, agrega jugo de limón y sal, ajusta según tu gusto.
6. Prepara crema de limón, en un recipiente aparte, agrega el yogurt, el jugo de limón y sal, mézclalo bien.
7. Corta los camotes por la mitad y rellenarlos con la mezcla de frijoles, añade guacamole y crema de limón, un poco de cilantro picado y listos para disfrutar!!

Notas:

*El camote también es conocido como batata y en inglés sweet potato.

*Los frijoles que utilices puedes ser rojos o negros; si no tienes tomates cherry sustituirlos por los que tengas disponibles.

*El yogurt griego natural lo puedes sustituir por yogurt de coco y así tendrás tu versión vegana.

*La salsa dip la puedes encontrar en el supermercado en la sección de salsas o donde están los chips, papalinas.