



شطائر التاكو المحشوة بالبطاطا الحلوة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأغطية العبوات وأدوات الطهي والخضروات.
2. ثَقِّب كلاً من حبات البطاطا الحلوة عدة مرات باستخدام شوكة. توضع البطاطس في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف وتُطبخ في الميكروويف على درجة حرارة مرتفعة لمدة 10 دقائق. اقلب البطاطا الحلوة في منتصف الوقت خلال عملية الطهي.
3. أثناء طهي البطاطس، اطبخ اللحم البقري المفروم أو الديك الرومي والجزر والبصل في مقلاة على نار متوسطة حتى لا يبقى اللون الوردي في اللحم المفروم أو الديك الرومي، حوالي 6 دقائق. صفي الدهون في بولة مبطنة بمنشفة ورقية وتخلص منها.
4. أضف الذرة المجمدة وبهارات التاكو. يُطهى لمدة دقيقتين إضافيتين.
5. افصل أطراف البطاطا الحلوة بشكل طولي، تمامًا كما تفصل حبة البطاطس المخبوزة. اهرس البطاطس بواسطة شوكة، ثم ضع خليط اللحم فوقه وزينه بالكزبرة (إن كنت تستخدمها).

الأدوات:

لوح تقطيع
طبق آمن للاستخدام في الميكروويف وكبير بما يكفي لاحتواء البطاطا الحلوة
مقلاة كبيرة
ملعقة مسطحة أو ملعقة خلط

أدوات الطهي:

سكين
شوكة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

4 حبات صغيرة من البطاطا الحلوة
نصف رطل من اللحم البقري أو الديك الرومي المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً)
جزرتان مقشورتان ومبشورتان
بصلة متوسطة، مقطّعة
كوب من الذرة المجمدة
نصف كيس من بهارات التاكو منخفضة الصوديوم أو ملعقة كبيرة من توابل Celebrate Your Plate Taco Seasoning
ربع كوب كزبرة طازجة مقطّعة (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 210
إجمالي الدهون 6 جم
الصوديوم 115 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 28 جم
البروتين 13 جم