

Batatas cargadas



INGREDIENTES:

- 1 boniato por persona
- ¼ lb de proteína de su elección por persona (Carne molida o pavo, pollo o cerdo desmenuzado, frijoles, etc).
- ½ taza de verduras por persona (Cebollas, brócoli, champiñones, y pimientos, etc.)
- 2 cucharaditas de aceite de cocina
- Sal y pimienta para probar
- Otros condimentos a tu gusto
- Queso rallado, opcional

INSTRUCCIONES:

- 1 Cocine la batata asándose en un horno a 400 grados, envuelta en papel de aluminio durante 45 a 55 minutos hasta que pueda perforar fácilmente. También puedes calentar las patatas en el microondas. Perforar cada papa varias veces con un tenedor. Colóquelo en un plato apto para microondas. Cocine en el microondas durante 5 a 7 minutos hasta que la papa esté tierna.
- 2 En una sartén calentar aceite. Agregue las verduras y cocine hasta que estén tiernas. Retirar de la sartén.
- 3 Agregue la proteína a la sartén ahora vacía y cocine o caliente bien. Estación.
- 4 Corta cada papa por la mitad y empuja los extremos para abrir. Cargue verduras y proteínas sobre la papa. Cubra con queso rallado si lo desea.

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.