

# Burritos de batata con crema de aguacate



## Ingredientes:

- 2 batatas, peladas cortadas en cubitos
- 1/2 taza (4 oz.) de salsa comprada en una tienda
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 lata de frijoles negros, lavados y escurridos
- 1 1/2 taza de queso Pepper Jack, desmenuzado
- 6 tortillas de harina (de 8 pulgadas)

## Crema de aguacate:

- Machaque 1 aguacate, sin carozo, con 1/4 de taza de crema agria y 1 cucharada de jugo de lima, en un cuenco.

## Instrucciones:

- Coloque las batatas en una olla y cúbralas con agua. Cubra la olla con una tapa y caliente hasta que hierva. Baje la llama y cocine a fuego lento por 15 minutos. Escurra el agua. Con un tenedor o un machacador presione las batatas para hacer puré. Vierta y mezcle la salsa y el cilantro.
- Caliente el aceite en una sartén a fuego medio, añada las cebollas y cocine por 5 minutos. Añada los frijoles a la mezcla con cebolla. Cocine por 2 minutos más. Apague el fuego. Vierta y revuelva la mezcla de batata.
- Para preparar el burrito, vierta con una cuchara 3/4 de taza del relleno y 1/4 de taza de queso desmenuzado sobre la tortilla y enróllela. Repita este paso 6 veces para preparar 6 burritos.
- Dore los dos lados de los burritos en una sartén antiadherente a fuego medio.
- Sirva con la crema de aguacate.

Rinde 6 porciones

Nutrition Facts per serving:  
440 calories; 22g fat; 48g carbohydrates; 16g protein;  
7g sugars; 35mg cholesterol; 490mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

# Burritos de batata con crema de aguacate



## Ingredientes:

- 2 batatas, peladas cortadas en cubitos
- 1/2 taza (4 oz.) de salsa comprada en una tienda
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 lata de frijoles negros, lavados y escurridos
- 1 1/2 taza de queso Pepper Jack, desmenuzado
- 6 tortillas de harina (de 8 pulgadas)

## Crema de aguacate:

- Machaque 1 aguacate, sin carozo, con 1/4 de taza de crema agria y 1 cucharada de jugo de lima, en un cuenco.

## Instrucciones:

- Coloque las batatas en una olla y cúbralas con agua. Cubra la olla con una tapa y caliente hasta que hierva. Baje la llama y cocine a fuego lento por 15 minutos. Escurra el agua. Con un tenedor o un machacador presione las batatas para hacer puré. Vierta y mezcle la salsa y el cilantro.
- Caliente el aceite en una sartén a fuego medio, añada las cebollas y cocine por 5 minutos. Añada los frijoles a la mezcla con cebolla. Cocine por 2 minutos más. Apague el fuego. Vierta y revuelva la mezcla de batata.
- Para preparar el burrito, vierta con una cuchara 3/4 de taza del relleno y 1/4 de taza de queso desmenuzado sobre la tortilla y enróllela. Repita este paso 6 veces para preparar 6 burritos.
- Dore los dos lados de los burritos en una sartén antiadherente a fuego medio.
- Sirva con la crema de aguacate.

Rinde 6 porciones

Nutrition Facts per serving:  
440 calories; 22g fat; 48g carbohydrates; 16g protein;  
7g sugars; 35mg cholesterol; 490mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales