

Papas rellenas al estilo del suroeste



**GREATER
CHICAGO**
- **FOOD** -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 papas medianas
- 1 taza frijoles negros, escurriendos y enjuagadas
- 3/4 taza salsa
- 1 taza maíz congelado o enlatado
- 1/2 taza de su queso favorito rallado

PREPERACIÓN

1. Lava y friegue las papas.
2. Empuje cada papa con un tenedor 2 a 3 veces para perforarla. Caliente en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos, voltee las papas, y cocine otros 3-5 minutos o hasta que se pueda perforar fácilmente con un tenedor. Ponga a un lado.
3. En un tazón apto de microondas, combine los frijoles, la salsa y el maíz. Microondas durante 2-3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se caliente.
4. Corte las papas en medio, a lo largo y se aplanan con un tenedor. Divida la mezcla de frijoles entre las cuatro mitades. Espolvoree con queso y sívalas caliente con cebolla verde, cilantro fresco, crema agria o aguacate si desea.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 mitad de papa</i>	
Calorías	240
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	15 mg
Sodio	450 mg
Carbohidratos	39 g
Fibra	8 g
Azúcar	4 g
Proteína	11 g

Fuente de receta: Food Hero