



Barcos de Batata con Salsa Barbacoa

8 Porciones • 1 Porción = 1 Barco de Batata

INGREDIENTES

- 4 batatas medianas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 16 onzas de pollo magro molido o 1 ½ tazas de pavo cocido (picado)
- 1 cebolla roja (picado fino); ½ taza dividida
- 3 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo (picado fino); ½ taza dividida
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo trituradas
- ½ taza de salsa barbacoa; ¼ taza dividida
- 1 aguacate picado (solo la pulpa)
- ¼ taza de hojas de cilantro fresco picado

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F. Rocíe una bandeja forrada con aluminio con aceite en aerosol. Cubra la bandeja con batatas y áselas en el horno durante 45 a 55 minutos, o hasta que estén tiernas al insertar un tenedor.
2. Una vez que las batatas estén horneadas, caliente aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Agregue el pollo o el pavo y la cebolla, y cocine. Si usa pollo, desmenuce el pollo en trozos más pequeños mientras se cocina. Cuando el pollo ya no esté rosado, agregue el ajo, el pimiento rojo, la sal, la pimienta, las hojuelas de pimiento rojo y ¼ taza de salsa barbacoa. Si usa pavo, deje que se caliente durante algunos minutos y, luego, agregue los ingredientes en el mismo orden. Mezcle bien y ponga el fuego a temperatura baja.
3. Una vez que las batatas estén lo suficientemente frías al tacto, córtelas a la mitad de forma longitudinal. Con una cuchara, retire la mayor parte de la pulpa de las batatas, y deje un borde de un centímetro de ancho alrededor del borde de la batata. Coloque la pulpa en un recipiente mediano y pise con un tenedor o prensador de papa. Agregue la pulpa al pollo o al pavo, y mezcle bien.
4. Divida la mezcla de manera pareja entre las 8 mitades de batata. Cubra cada mitad con aguacate, cilantro, la cebolla restante, el pimiento rojo restante y la salsa barbacoa restante.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 Sweet Potato Boat

Amount per serving
Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 350mg	17%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 140mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a diet of 2,000 calories a day. It is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families