

Sweet Potato Empanada

- 1.First, wash hands and surfaces.
- 2.Next, wash, peel, and dice red onion.
- 3.In a sauté pan, over medium heat add 1 Tbsp. of olive oil along with onions, black beans, garlic, salt, and onion powder. Cook for about 5-7 minutes. Set aside.
- 4.Using a wet paper towel, clean the top of the yam can and drain.
- 5.In a medium bowl, add in corn meal, yams, and cheese, mix until combined.
- 6.Roll 12 balls of dough and using a plate covered in saran wrap, flatten to 1/2 inch thickness.
- 7.Add 2 Tbsp. of bean mixture to the center and fold dough in half, pinching the ends closed.
- 8.Add 1 tbs of olive oil into a sauté pan and cook each side for 2-3 mins until golden brown.
- 9.Store in the refrigerator 2-3 day or uncooked in the freezer for 2-3 months.

Empanada De Camote

- 1.Primeramente, lávese las manos y las superficies.
- 2.Luego, lave, pele y pique la cebolla morada.
- 3.En una sartén, a fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite de oliva junto con la cebolla, los frijoles negros, el ajo, la sal y la cebolla en polvo. Cocine durante unos 5-7 minutos. Reserve.
- 4.Con una toalla de papel húmeda, limpie la parte superior de la lata de ñame y escúrrala.
- 5.En un tazón mediano, agregue la harina de maíz, el ñame y el queso; mezcle hasta que se integren.
- 6.Forme 12 bolas de masa y, con un plato cubierto con film transparente, aplánelas hasta que tengan un grosor de 1,27 cm.
- 7.Agregue 2 cucharadas de la mezcla de frijoles al centro y doble la masa por la mitad, cerrando los extremos con los dedos.
- 8.Agregue 1 cucharada de aceite de oliva a una sartén y cocine cada lado durante 2-3 minutos hasta que esté dorado.
- 9.Conserve en el refrigerador de 2 a 3 días o, sin cocinar, en el congelador de 2 a 3 meses.



Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | September 2024. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rfoodbank.org www.rfoodbank.org/healthy-habits

Sweet Potato Empanada

A sweet and savory spin on a traditional crispy, golden pastry.
Una versión dulce y salada de un tradicional hojaldre dorado y crujiente.

Servings/Porciones: 12
Cost of Recipe/Costo de Receta: \$5.91
Cost per Serving/Costo por Porción:\$0.49

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!
¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



Canned
Lata



Dried
Seco



Frozen
Congelado



Fresh
Fresco



**Contains
Milk
Contiene
Leche**

Ingredients/Ingredientes:



1 1/4 cup
1 1/4 taza



1 (40 oz) can
1 lata de 40 oz



1 cup
1 taza



1/4 tsp
1/4 cdita



1 (15.5 oz) can
1 lata de 15.5 oz



1/2



1/4 tsp
1/4 cdita



1/4 tsp
1/4 cdita

Tools Needed/Instrumentos:

















TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones:

1



2



3



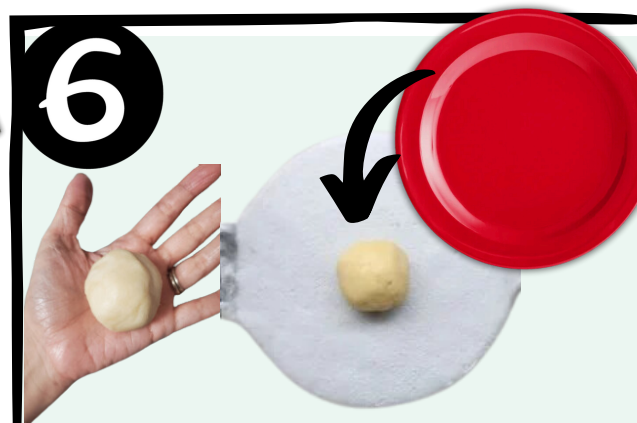
4



5



6



7



8

