SOURCE:KIDSWITHFOODALLERGIES.ORG

SWEET POTATO AND BLACK BEAN TACOS

INGREDIENTS:

- 2 sweet potatoes (diced)
- 1 can black beans (rinsed)
- 1 tsp cumin
- Corn tortillas (check to make sure they are gluten-free)

INSTRUCTIONS:

1. Roast sweet potatoes at 400°F (200°C) for 25 minutes.
2. Heat black beans in a pan.
3. Fill corn tortillas with sweet potatoes and beans. Serve with salsa or avocado if desired.

Allergy Considerations: Most corn tortillas are naturally gluten-free but always check the label to ensure they don't contain any wheat or soy.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

SOURCE:KIDSWITHFOODALLERGIES.ORG

TACOS DE CAMOTE Y FRIJOLES NEGROS

INGREDIENTES:

- 2 batatas (cortadas en cubitos)
- 1 lata de frijoles negros (enjuagados)
- 1 cucharadita de comino
- Tortillas de maíz (verifique que no contengan gluten)

INSTRUCCIONES:

1. Ase las batatas a 400 ° F (200 ° C) durante 25 minutos.
2. Calienta los frijoles negros en una sartén.
3. Rellena las tortillas de maíz con batatas y frijoles. Sirva con salsa o aguacate si lo desea.

Consideraciones sobre alergias: La mayoría de las tortillas de maíz son naturalmente libres de gluten, pero siempre revise la etiqueta para asegurarse de que no contengan trigo o soya.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES