

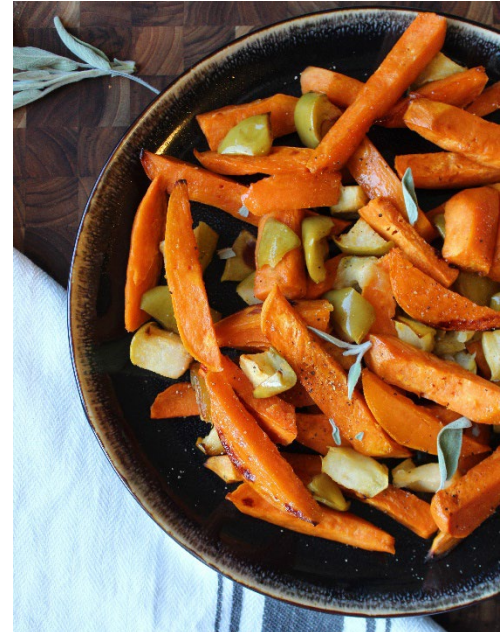
Camotes asadas y manzanas

4 porciones

Elija comidas que pueda preparar fácilmente cuando tenga poco tiempo. Guarde los que toman más tiempo para los días libres o cuando los miembros de la familia pueden ayudar.

- 2 camotes medianos, lavados con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente
- 1 manzana fuji u otra manzana para hornear, frotada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de miel de maple

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 450 grados.
3. Pele los camotes. Corte los camotes por la mitad a lo largo. Corte en trozos de ½ pulgada de grosor.
4. Descorazona la manzana. Corte en trozos del tamaño de un bocado.
5. En una fuente para hornear de 2 cuartos, agregue los camotes y la manzana. Rocíe aceite vegetal sobre la mezcla revolviendo para cubrir. Hornee por 10 minutos.
6. Retire del horno y revuelva. Hornee 10 minutos, o hasta que estén tiernos. Los camotes están tiernos cuando se pueden perforar con un tenedor. Si todavía están duros, revuelva y regrese al horno. Revise cada 5 minutos hasta que estén tiernos.
7. Cuando los camotes estén tiernos, rocíe con miel de maple y revuelva.
8. Almacene en un recipiente sellado en el refrigerador.



Información nutricional por porción: Calorías 100, Grasa total 2g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 20mg, Carbohidratos totales 21g, Fibra 3g, Azúcares totales 11g, incluye 3g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 8%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.