

Camotes Asadas y Manzanas

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 2 camotes medianas, 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

Instrucciones

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 duras, 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. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/2 cup): Calorías 100, Grasa total 2g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 20mg, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 11g, Azúcares añadidos 3g, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 8%



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026