

Manzanas & Camotes al Horno

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 45 minutos



Ingredientes

- 1/4 taza de azúcar morena, compacta
- 1/4 taza de jugo de manzana
- 1 1/2 cucharadas de mantequilla para untar, derretida
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 3 manzanas, sin corazón y cortadas en cubos
- 3 camotes, pelados y cortados en cubos
- Aerosol antiadherente para cocinar

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	(178g)
Amount per serving	
Calories	170
	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 21g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 0.6mg	4%
Potassium 340mg	8%

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

Consejos Rápidos

- ▶ Granny Smith, Honeycrisp, o Pink Lady son excelentes opciones de manzanas para hornear
- ▶ Utilice mantequilla sin sal cuando cocina y hornea. La mantequilla sin sal tiene aproximadamente 90 miligramos de sodio que la mantequilla con sal.

Síguenos | Me Gusta



@VaFNP

www.eatsmartmovemoreva.org

Preparación

- Lavar las manos.
- Calentar el horno a 400°F. Rociar una fuente para horno con aerosol antiadherente para cocinar.
- Agregar el azúcar morena, el jugo de manzana, la mantequilla y la nuez moscada en un tazón. Mezclar las manzanas y los camotes en la mezcla hasta que estén bien cubiertos.
- Agregar los cubos de manzana y camote a la fuente para hornear.
- Cocinar por 30 minutos o hasta que las manzanas y los camotes estén tiernos.
- **Para preparar en una olla de cocción lenta**, agregar la mezcla a una olla previamente engrasada. Cocinar a temperatura alta por 3 horas o a temperatura baja por 6 horas, hasta que las manzanas y los camotes estén tiernos.

(Receta adaptada de: <http://allrecipes.com>.)

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) y el Programa Ampliado de Educación Sobre Alimentos y Nutrición (EFNEP, por sus siglas en inglés) del USDA.



Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales, y es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para consultar la declaración completa de no discriminación visite <https://ext.vt.edu/accessibility..htm>.