

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.

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/>)

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.

Síganos | Me Gusta



@VaFNP

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 Tech • Virginia State University

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>.