Postre de camote y manzana

Rinde: 6 porciones de ¾ taza cada una
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos

Ingredientes

2 latas de 15 onzas cada una de camotes, escurridos
4 manzanas peladas, sin semillas y cortadas en pedacitos
2 cucharadas de azúcar morena
1/3 taza de pecanas en pedacitos
2 cucharadas de harina de trigo
2 cucharadas de mantequilla derretida

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque los camotes en un recipiente para hornear.
3. Agregue las manzanas.
4. Mezcle el azúcar, las pecanas, la harina y la mantequilla derretida en un tazón pequeño.
5. Rocíe la mezcla sobre los camotes y las manzanas.
6. Hornee durante 20 a 30 minutos, o hasta que la superficie se dore y empiece a burbujear.

¡Sea creativo!
Sustituya las manzanas por peras cuando éstas estén de temporada.

Nutrition Facts

Serving Size 3/4 Cup (245g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 80
	% Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 55mg	**2%**
Total Carbohydrate 54g	**18%**
Dietary Fiber 6g	**24%**
Sugars 21g	
Protein 3g	

¡Coma bien: Coma más frutas!

CSREES USDA · ANR University of California · UCCE University of California Cooperative Extension · UCDAVIS · Colorado State University Extension