

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 (reserve 2 cucharadas del liquido)

2 tazas manzanas peladas, sin semillas y cortadas en pedacitos (las manzanas tipo Granny Smith es la mejor para esta receta)

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. Vierta 2 cucharadas del liquido de camote sobre la mezcla.
5. Mezcle el azúcar, las pecanas, la harina y la mantequilla derretida en un tazón pequeño.
6. Rocíe la mezcla sobre los camotes y las manzanas.
7. Hornee durante 20 a 30 minutos, o hasta que la superficie se dore y empiece a burbujear.

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!

¡Sea creativo!

Sustituya las manzanas por peras cuando éstas estén de temporada.

