



Camotes Deliciosos

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de enfriamiento: 45 minutos

Costo por porción: \$0.29

Lo que necesita:

Utensilios:

- Molde para hornear de 9 x 13
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Tazas para medir

Ingredientes:

- aceite en aerosol para cocinar
- 5 camotes (con la cáscara)
- ½ taza de jugo 100% de naranja
- ¼ de taza de pasas

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie la superficie donde cocina.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Engrase ligeramente el molde para hornear.
4. Lave y talle los camotes; córtelos en rebanadas.
5. Coloque ordenadamente las rebanadas de camote en el molde para hornear.
6. Vacíe el jugo sobre el camote.
7. Rocíe las pasas.
8. Hornee en el horno precalentado por 45 minutos, o hasta que el camote esté suave.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza de cocida	
Porciones en el paquete 5	
Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 70mg	3%
Total de carbohidratos 32g	11%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 15g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 120%	• Vitamina C 50%
Calcio 2%	• Hierro 6%