



Camote Horneado dos Veces

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Costo por porción: \$0.35

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Tazón mediano
- Cuchara
- Molde para hornear de 15 x 10 pulgadas
- Machacador de papas o tenedor
- Tazas y cucharas para medir
- Abrelatas

Ingredientes:

- 5 camotes
- 1 lata de 8 onzas de mandarinas, escurridas y picadas
- 1 taza de arándanos rojos escurridos o pasas, picados
- 2 cucharadas de margarina, blanda
- ½ taza de nueces picadas

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Precaliente el horno a 350°F.
4. Restriegue y lave los camotes. Inserte el tenedor en los camotes varias veces y envuelva cada camote en una toalla de papel mojada. Póngalos en el microondas a poder alto por 5 a 8 minutos cada uno.
5. Corte cada camote por la mitad de arriba abajo.
6. Con una cuchara, saque la papa de la mitad del camote, dejando un espacio de media pulgada de la cáscara del camote, formando un cascarón. Ponga los cascarones de los camotes a un lado.
7. Coloque el camote que sacó en un tazón mediano, y macháquelo con un tenedor.
8. Revuelva las mandarinas, los arándanos y la margarina.
9. Rellene cada mitad del camote con la mezcla de camote fruta.
10. Coloque las mitades de camote en un molde para hornear. Rocíelas con nueces.
11. Hornee por 25 a 35 minutos.



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	
Porciones en el paquete 10	
Cantidad por porción	
Calorías 170	Calorías de grasa 60
%Valor Diario*	
Grasa total 6g	9%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 60mg	3%
Total de carbohidratos 27g	9%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 17g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 70%	Vitamina C 30%
Calcio 2%	Hierro 6%