



Molletes de Camote

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Costo por porción: \$0.14

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazón mediano para mezclar
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas para medir
- Batidora
- Molde de molletes de 1 ½ pulgadas

Ingredientes:

- 4 cucharadas de margarina
- ½ taza de azúcar
- ⅔ taza de puré de camote
- 1 Huevo
- ¾ taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ½ taza de leche sin grasa
- ¼ taza de pacanas picadas
- ¼ taza de pasas picadas

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. En un tazón mediano bata la margarina y el azúcar hasta que esté cremosa.
4. Agregue el huevo y los camotes; revuelva bien.
5. En un tazón grande, mezcle la harina con el polvo de hornear, la sal y las especias.
6. Alternando, agregue la leche y la mezcla de camote al tazón con los ingredientes secos.
7. Mezcle con cuidado las pacanas y las pasas.
8. Con una cuchara llene hasta ⅔ las copitas del molde para molletes de 1 ½ pulgadas.
9. Hornee a 400°F por 10 minutos hasta que tengan un color dorado.
10. Deje que se enfríen por 5 minutos antes de servir.



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 panquecito	
Porciones en el paquete 30	
Cantidad por porción	
Calorías 53	Calorías de grasa 18
%Valor Diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 7mg	2%
Sodio 92mg	4%
Total de carbohidratos 8g	3%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 9%	Vitamina C 1%
Calcio 3%	Hierro 2%