



Paté de Camote

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.44

Lo que necesita:

Utensilios:

- Licuadora
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchillo para la mantequilla
- Abrelatas
- Tazón para mezclar
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1 taza de camotes enlatados, escurridos y puré
- 2 cucharadas de yogurt de vainilla bajo en grasa o sin grasa
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- ½ cucharada de canela
- 4 galletas de Graham, enteras

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie las tapas de los alimentos enlatados antes de abrir-los.
3. Combine el camote con el yogurt de vainilla en un recipiente, en un procesador de alimentos o en una licuadora.
4. Añada el extracto de vainilla y la canela. Mezcle bien hasta que quede suave.
5. Sirva de inmediato en los cuadros de galletas Graham o cúbra y guárde en el refrigerador.



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 ¼ taza	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 10
%Valor Diario*	
Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 85mg	4%
Total de carbohidratos 22g	7%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 7g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 110%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 6%