



Puré de Camotes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15-25 minutos

Costo por porción: \$0.16

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Olla grande
- Cucharas y tazas para medir
- Tazón grande para mezclar
- Moledor de papa o tenedor
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 4 camotes medianos con la cáscara
- 1 cucharada de margarina
- ¼ de tazas de leche sin grasa
- ⅓ de taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie la superficie donde cocina.
2. Ponga una olla grande llena de agua a hervir.
3. Lave y corte los camotes en cuadros pequeños.
4. Ponga los camotes en el agua hirviendo y cocine hasta que los camotes estén suaves (como 15-25 minutos).
5. Saque los camotes y póngalos en un tazón.
6. Muela los camotes con un moledor de papa o tenedor.
7. Agregue la margarina, leche, azúcar morena y canela, y revuelva bien.
8. Con una cuchara ponga el puré de camote en un tazón o plato y sívalo inmediatamente.



**BETTER LIVING
FOR TEXANS**

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 8 | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 100 | Calorías de grasa 15 |
| %Valor Diario* | |
| Grasa total 1.5g | 2% |
| Grasa saturada 0g | 0% |
| Ácido graso trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 30mg | 1% |
| Total de carbohidratos 22g | 7% |
| Fibra dietética 2g | 8% |
| Azúcares 13g | |
| Proteínas 1g | |
| Vitamina A 220% | Vitamina C 20% |
| Calcio 4% | Hierro 2% |