



Camote rostizado

Los camotes son mucho más que una guarnición para la cena. Esta receta fácil de preparar combina bien con los granos o las carnes/sustitutos de carne para el desayuno.

Edades: de 3 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

los

INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1 cucharadita de canela, molida

2 cucharaditas de aceite de canola

2 cucharadas de jugo de naranja, 100% puro

¼ cucharadita de sal

4 tazas (1 lb 5¼ oz) de camote (batata dulce) frescos, pelado, cortado en cubos de ½" (lave el camote cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)

las

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón pequeño, mezcle la canela, el aceite, el jugo de naranja y la sal. Revuelva.
4. Agregue el camote a la mezcla de canela y naranja y mezcle.
5. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar y coloque el camote en una sola capa (sin amontonar) en la bandeja para hornear.
6. Hornee durante 20 minutos. Caliente hasta que el camote alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Retire del horno y deje reposar durante 2–3 minutos.
8. Sirva ½ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de camote rostizado

Nutrientes	Cantidad
Calorías	124
<hr/>	
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	128 mg
Carbohidrato total	26 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	2 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	5 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

