



## 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

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos

**INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP**

½ taza de vegetales

**ORIGEN:**

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition  
[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					<b>2</b> Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	
Canela, molida		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	<b>3</b> En un tazón pequeño, mezcle la canela, el aceite, el jugo de naranja y la sal. Revuelva
Aceite de canola		3 cucharadas		¼ taza + 2 cucharadas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Jugo de naranja, 100% puro		½ taza		1 taza	
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Camote (batada dulce), fresco, pelado, cortado en cubos de ½"* (lave el camote cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	5 lb 8 oz	1 gal + 2¾ tazas	11 lb	2 gal + 1 qt + 1½ tazas	<b>4</b> Agregue el camote a la mezcla de canela y naranja y mezcle.
					<b>5</b> Rocíe bandejas para hornear (18" x 26" x 1") con aceite en aerosol para cocinar. Coloque el camote en una sola capa (sin amontonar) en una bandeja para hornear. <b>Para 25 porciones</b> , use 1 bandeja. <b>Para 50 porciones</b> , use 2 bandejas.
					<b>6</b> Hornee durante 20 minutos. Caliente el camote hasta que alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
					<b>7</b> Retire del horno y deje reposar durante 2–3 minutos.
					<b>8</b> Sirva ½ taza (cucharón #8). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

\*Vea la guía de mercadeo



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

½ taza de camote rostizado

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

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Riesgo de atragantamiento:** Los camotes en cubos pueden ser un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Si se sirve a niños menores de 4 años, corte los camotes en cubos (¼").

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

25 porciones	50 porciones
Peso: 4 lb	Peso: 8 lb 2 oz
Rinde: 1 qt ½ taza	Rinde: 1 gal 1 qt 1 taza

**\*GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Camote, fresco	6 lb 4 oz	12 lb 8 oz

