



EATING SMART
BEING ACTIVE

Postre de camote y manzana

Rinde: 6 porciones de $\frac{3}{4}$ taza cada una

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos

Ingredientes

- 2 latas de 15 onzas cada una de camotes, escurridos (reserve 2 cucharadas del liquid)
- 4 manzanas peladas, sin semillas y cortadas en pedacitos (las manzanas tipo Granny Smith es la mejor para esta receta)
- 2 cucharadas de azúcar morena
- $\frac{1}{3}$ taza de pecanas en pedacitos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque los camotes en un recipiente para hornear.
3. Agregue las manzanas.
4. Vierta 2 cucharadas del liquid de camote sobre la mezcla.
5. Mezcle el azúcar, las pecanas, la harina y las mantequilla derretida en un tazón pequeño.
6. Rocíe la mezcla sobre los camotes y las manzanas.
7. Hornee durante 20 a 30 minutos, o hasta que la superficie se dore y empiece a burbujear.

Nutrition Facts	
Serving Size $\frac{3}{4}$ Cup (245g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 80
	% Daily Value*
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 54g	18%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 21g	
Protein 3g	



United States National Institute
Department of of Food and
Agriculture Agriculture

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION