

Niños Sanos, Familia Sana

Camotes Glaseados



Rinde: 8 porciones de ½ taza

Preparación: 30 minutos

Ingredientes:

2½ tazas de jugo de manzana 100% jugo

½ cucharadita de canela molida

¼ cucharadita de sal

2 libras de camotes (aproximadamente 4 camotes pequeños), pelados y cortados en rebanadas delgadas

Preparación:

1. Mezcle el jugo de manzana, la canela y la sal en una sartén grande. Agregue las rebanadas de camote y deje que hiervan a fuego alto.

2. Reduzca el fuego y deje hervir sin tapa. Revuelva ocasionalmente. Cocine durante 20 a 25 minutos o hasta que el camote esté tierno y el jugo se haya reducido a un glase. Sírvalo caliente.

Nota: Es importante cocinarlo hasta que el jugo se convierta en almíbar.



Nutrition Facts

Serving Size (192g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 140 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 120mg 5%

Total Carbohydrate 32g 11%

Dietary Fiber 4g 16%

Sugars 16g

Protein 2g

Vitamin A 440% • Vitamin C 35%

Calcium 4% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H .