

Niños Sanos, Familia Sana

Camote a la Francesa

Rinde: 8 porciones de ½ taza

Preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 libras de camote, peladas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 cucharadita de polvo de ajo
- 1/8 cucharadita de paprika
- 1/8 cucharadita de polvo de pimienta cayena (*cayenne*)
- Jugo de la mitad de un limón

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Corte el camote en rajitas.



3. Agregue el aceite, especias y el jugo de limón.
- 4) Ponga el camote en una charola para hornear. Mezcle bien.



- 4) Cocine por 20 minutos o hasta que se dore un poco el camote. Revuelva ocasionalmente.



Nutrition Facts

Serving Size (43g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 10

% Daily Value*

Total Fat 1.5g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 30mg 1%

Total Carbohydrate 9g 3%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 3g

Protein 1g

Vitamin A 160% • Vitamin C 15%

Calcium 2% • Iron 2%

*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
