



Batatas y manzanas al horno

La batata dulce o camote es un vegetal de raíz nativo de América del Sur, Centroamérica, México y las Antillas. Esta combinación de batatas dulces y manzanas crea un plato dulce y delicioso que los niños y los adultos disfrutarán.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 7 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

los INGREDIENTES

3 cucharadas de azúcar morena, empacada

½ cucharadita de canela, molida

¼ cucharadita de sal

2 tazas de batata dulce (camote) fresca, pelada, cortada en cubos de ½"

3 tazas de manzana, fresca, pelada, sin el centro, cortada en cubos de ½" (manzanas recomendadas: *Braeburn*, *Gala*, *Honey crisp*, *Jonagold*, o *Jonathans*)

1 cucharada de aceite de canola

¼ taza de jugo de naranja

Aceite en aerosol para cocinar

las INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Prepare la mezcla de canela y azúcar: en un tazón mediano, combine la azúcar morena, la canela y la sal.
3. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear mediana (aproximadamente 8" x 8") con el aceite en aerosol para cocinar.
4. Añada la batata dulce (camote), la manzana, el aceite y el jugo de naranja a la mezcla de canela y azúcar. Revuelva.
5. Coloque la mezcla de batata dulce (camote) y manzana en la bandeja para hornear.
6. Cubra con papel de aluminio y hornee por 40 minutos, o hasta que la batata dulce (camote) esté blanda. Hornee hasta alcanzar una temperatura de 140 °F por al menos 15 segundos.
7. Sirva ½ taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ½ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	102
<hr/>	
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	104 mg
Carbohidrato total	21 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	1 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	19 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza proporciona ¼ taza de vegetales y ¼ taza de frutas.

los

CONSEJOS DEL CHEF

Añada ½ taza de nueces picadas o 1 cucharada de cáscara de naranja rallada a la mezcla de canela y azúcar para obtener una textura crujiente o un sabor cítrico.

Variaciones

Las batatas dulces (camotes) se pueden substituir con ñames o con calabacines (*butternut squash*).

Las manzanas frescas se pueden substituir con rebanadas de manzana enlatada.