

# Horneado De Manzana Y Batata

Sirva con yogur helado para darle un toque especial.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente: Recetas Souful del USDA

## Ingredientes

- 1 libra de batatas (aprox. 1 batata grande), peladas y cortadas en trozos
- $\frac{2}{3}$  taza de jugo de manzana 100% sin azúcar
- 2 manzanas, peladas y cortadas en trozos
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de mantequilla, derretida
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de azúcar morena
- aceite en aerosol antiadherente

## Pasos

1. Precaliente el horno a 400°F
2. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes.
3. Rocíe una bandeja para hornear de vidrio de 9 x 9 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
4. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear.
5. Colóquelo en la rejilla del horno en el medio del horno.
6. Hornee hasta que las batatas estén tiernas, aproximadamente 45 minutos.
7. Vierta el líquido del plato sobre las batatas y las manzanas unas cuantas veces mientras se hornea. Servir mientras esté caliente.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	121
Grasa total:	2g
Grasa saturada:	1g
Colesterol:	5mg
Sodio:	37mg
Carbohidratos totales:	25g
Fibra dietética:	3g
Azúcares totales:	12.5g
Azúcares añadidos:	0.67g
Proteína	1g

## Utensilios

- Bandeja para hornear cuadrada de 9 pulgadas
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Pelador
- Cuchillo afilado
- Tazón grande

# LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$4.95

Costo promedio/porción: \$0.83

Rinde: 6 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
batata grande



Añadir 2 al carrito  
manzanas



Añadir 1 al carrito  
Jugo de manzana 100% sin azúcar 64 fl.  
onz

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis notas de cocina

### Notas del chef

- Intente agregar diferentes variedades de manzanas a la receta para obtener un sabor diferente.
- Corte la batata en trozos pequeños de 1 pulgada para permitir una cocción uniforme.
- Asegúrese de elegir jugo 100% de manzana para reducir el azúcar agregada.