



Recipe

CRUJIENTE DE CAMOTE

- **3 camotes** grandes, cocidos hasta que estén tiernos
- **8 onzas** de queso crema desnatado, ablandado
- **1 taza** azúcar moreno, dividido
- **1 cucharadita** vainilla
- **1 cucharada** canela molida
- **2 manzanas** medianas, picadas
- **½ taza** harina multi-propósito
- **2/3 taza** avena de cocimiento rápido
- **3 cucharadas** mantequilla
- **¼ taza** pacanas picadas

- 1. Precaliente** el horno a 350°F. Ligeramente rocíe un asador de 13 x 9 x 2 pulgadas con un espray antiadherente.
- 2. Haga puré** de los camotes. **Añada** el queso crema, 2/3 taza del azúcar moreno, la vainilla y la canela. **Mezcle** hasta que esté liso.

- 3. Unte** la combinación de camotes igualmente en el asador.
- 4. Ponga** las manzanas picadas encima de los camotes.
- 5.** En un tazón pequeño, **combine** la harina, la avena, y 1/3 taza del azúcar moreno. **Añada** la mantequilla en pedazos hasta que la combinación se desmigaja. **Añada** las pacanas.
- 6. Ponga** la combinación sobre las manzanas.
- 7. Hornee** sin tapar durante 30-40 minutos o hasta que la cubierta esté moreno dorado y la fruta esté tierna.

Produce: 16 porciones de ¾ taza

Análisis Nutricional: 240 calorías, 6 g grasa, 3 g grasa saturada, 5 mg colesterol, 200 mg sodio, 44 g carbohidratos, 4 g fibra, 20 g azúcar, 4 g proteína.

<http://plateitup.ca.uky.edu>

Camotes de Kentucky

ESTACIÓN: Todo el año-estación pico es de octubre hasta marzo

DATOS NUTRITIVOS: Los Camotes son buena fuente de la fibra, los carbohidratos complejos y las vitaminas A y C.

SELECCIÓN: Dos variedades de camotes crecen en Kentucky. El camote pálido tiene una piel de amarillo claro y la pulpa de amarillo claro que es seca y que se desmigaja. La variedad más oscura tiene piel oscura y pulpa dulce y anaranjada que está húmeda al cocinarla. Escoja los camotes entre pequeños y medianos con la piel lisa y sin moretones.

ALMACENAJE: Almacene sin envolver en un sitio seco, oscuro y fresco (a 50 grados) con buena ventilación durante hasta 2 meses o a temperatura ambiente durante 2 semanas.

PREPARACIÓN: Friegue bien. Déjelos enteros, o pele y luego córtelos en rebanadas, o píquelos.

Hornear: Perfore la piel en varios sitios y ponga margarina encima si desea. Arregle en una sola tapa y hornee sin tapar en el horno a los 375 ° F hasta que estén tiernos al apretarlos (45-60 minutos).

Hervir: En una olla de 3 cuartos de galón, hierva 4 camotes medianos enteros, tapados en 2 pulgadas de agua hasta que estén tiernos cuando los perfora. Escorra.

En Microondas: Perfore la piel, coloque en una toalla de papel en el microondas. Si está cocinando más de 2 a la vez, arregle como radios. Cocine a fuego alto, doblándolos a la mitad del tiempo de cocinar. Permita 4-5 minutos por un camote.

CAMOTES DE KENTUCKY

Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión de los Condados para Ciencias de Familia y Consumidores

University of Kentucky, Estudiantes de Dietéticos y Nutrición de Humanos

Octubre 2012

Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs

Fuente: www.fruitsandveggiesmatter.gov



Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle.
<http://plateitup.ca.uky.edu>