Cazuela de Camote (FDD)

Sirve: 6 porciones

La cazuela de camote es rica en sabor y baja en grasa.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**94**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**30 mg**
Total de Carbohidrato	**21 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**2 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Ingredientes

2 cucharadas leche baja en grasa 1%

1 1/2 cucharaditas azúcar morena

1 cucharadita canela molida

1/4 taza avena de cocción rápida, seca

1 lata camotes bajos en sodio, escurridos y picados

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F.

2. En un recipiente pequeño, combine la leche, azúcar morena y la avena. Mezcle bien y ponga a un lado.

3. En una bandeja para hornear mediana, coloque los camotes para que cubran el fondo de la bandeja.

4. Agregue la mezcla de avena sobre los camotes .

5. Hornee por 20 minutos. Sirva caliente o refrigere y sirva frío.

Origen: A Harvest of Recipes with USDA Foods