

Imitación de un Pay de Camotes estilo Sureño

Sirve: 16 porciones

Ingredientes

Hojaldre:

- 1 1/4** harina blanca
- 1/4 cucharadita** azúcar
- 1/3 taza** leche, sin grasa
- 2 cucharadas** aceite vegetal

Relleno:

- 1/4 taza** azúcar blanco
- 1/4 taza** azúcar moreno
- 1/2 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** nuez moscada
- 3** huevos batidos grandes
- 1/4 taza** leche evaporada, sin grasa
- 1 cucharadita** extracto de vainilla
- 3 tazas** camotes, cocidas, sin pieles y machacadas

Preparación

Caliente el horno a 350 grados

Para el hojaldre:

1. Combine la harina y el azúcar en un tazón.
2. Agregue la leche y el aceite a la mezcla anterior.
3. Revuelva con un tenedor hasta que estén bien mezclados los ingredientes y luego haga una bolita suave con la masa utilizando las manos.
4. Vaya aplanando la bolita entre 2 cuadros de 12 pulgadas de papel encerado utilizando trazos bruscos y cortos hasta que la masa llegue a la orilla del papel.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorías	140	
Grasa total	3 g	5%
Proteínas	4 g	
Carbohidrato	26 g	9%
Fibra dietética	2 g	8%
Grasa saturada	0.5 g	3%
Sodio	110 mg	5%

5. Quite el papel de encima con mucho cuidado e invierta la pasta de holdre en un molde para hornear.

Relleno:

1. Combine los azúcares, sal, especias y huevos.

2. Aguregue la leche y vainilla. Mezcle.

3. Agregue las camotes y mezcle bien.

4. Vierta mezcla en la pasta de hojaldre.

5. Coloque en el horno durante 60 minutos o hasta que la paste de hojaldre esté bien dorada.

6. Deje enfriar y corte en 16 pedazos.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Heart Healthy Home Cooking African American Style, p.24-25