Guisado de Camote

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

- 4 camotes (alrededor de 1 libra)
- 3 claras de huevo
- 1/2 taza azúcar
- 1 lata leche evaporada, sin grasa (12 onzas)
- 1 cucharada extracto de vainilla
- 1 cucharadita canela
- 1/2 cucharadita nuez moscada
- 1/2 cucharadita jengibre

Preparación

1. Lave bien los camotes en agua fría y punze con un tenedor.
2. Colóquelos en el microondas 15 minutos a máxima potencia. Voltéelos una vez para calentar los dos lados.
3. Caliente el horno a 400°F. Quite la cáscara de los camotes y machaque a mano o en la procesadora de alimentos. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle hasta tener una mezcla uniforme.
4. Vierta la mezcla en un molde de 8 pulgadas cuadradas. Hornee hasta que el guiso esté firme en el centro, unos 40 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	80 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	16 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Saque el molde del horno. Deje reposar 5 minutos y luego corte en 10 cuadrados.

6. Sirva caliente y refrigere los sobrantes.

Notas

También puede utilizar camotes enlatados.

Food and Health Communications, Inc, Cooking Demo II, p.167