

Lonja de jamón con arándanos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 taza azúcar morena, empacada firmemente
- 1/2 cucharada maicena
- 1/2 cucharadita pimienta inglesa o de jamaica
- 2 tazas coctel de jugo de arándano rojo
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1/4 taza pasas, sin semillas
- 2 lonjas de jamón, 1 pulgada de espesor

Preparación

1. Ajuste la temperatura de la hornilla a 225°F. Combine el azúcar, la maicena y la pimienta en una cacerola.
2. Vaya añadiendo gradualmente los siguientes tres ingredientes y revuelva. Cocine hasta que la salsa se espese y hierva.
3. Coloque una loncha de jamón en una charola para hornear engrasada. Vierta la mitad de la salsa sobre la loncha de jamón. Cubra con la segunda loncha. Agregue la salsa restante.
4. Cúbrela y hornee a 350°F durante 45 minutos.

University of the Virgin Islands, Cooperative Extension Service, 4-1

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	209
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	13 mg
Sodio	45 mg
Total de Carbohidrato	47 g
Fibra dietetica	0 g
Azúcares totales	42 g
Azúcares Añadidas incluidas	37 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	39 mg
Hierro	1 mg
Potasio	175 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza