Camotes con Maple

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

2 camotes (grandes)

2 cucharadas yogurt, sin grasa

1 cucharada miel de arce

1/16 taza jugo de naranja (1 cucharada)

Preparación

1. Pique las cáscaras del camote con un tenedor. Coloque en el microondas a máxima potencia durante 3 a 4 minutos hasta que esté suave y sea fácilmente picada con un cuchillo.

2. Saque la pulpa y colóquela en un tazón mediano. Machuque la pulpa e integre el yogurt, la miel de maple, y el jugo de naranja. Transfiera a un recipiente para microondas y caliente de 1 a 2 minutos para calentarlo bien.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**150**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**80 mg**
Total de Carbohidrato	**35 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**3 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters