Frutas y Vegetal Horneados Refrigerios Estrellas

Makes: 24 or 48 servings

Platos adicionales

	24 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Zanahorias, cortadas		4 tza		8 tza
Camotes, cortadas		2 tza		4 tza
Manzanas, peladas, cortadas		6 tza		12 tza
azúcar morena		1/4 tza		1/2 tza
Agua, dividida		4 tza		8 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**40**	
Total Fat	0 g	
Protein	0 g	
Carbohydrates	10 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	23 mg	

Directions

1. Ponga 3/4 de la cantidad del agua para hervir. Cocine a fuego bajo las zanahorias y camotes hasta que estén blandos. Escúrralos y enfríelos.
2. En un molde de hornear o plato de cacerola, alterne los camotes y las zanahorias con las manzanas.
3. Espolvoree la azúcar morena en la parte superior.
4. Agregue el resto del agua. Cúbrala y hornéela a 350°F por 30 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.
5. Remueva la tapa y póngalo al horno hasta que la parte superior se dore.

Notes

Recomendación para servir:

Este plato se puede hornear con anterioridad y servirlo

toda la semana para el desayuno o refrigerio.