Puré de Camotes

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

4 camotes (pequeños a medianos)

3/4 cucharadita tomillo (deshidratado)

1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta

Preparación

1. Lave y pele los camotes. Córtelos en rebanadas de 3/4 pulgada de grosor.

2. Colóquelos en una sartén con suficiente agua para cubrirlos.

3. Caliente el agua hasta hervir a fuego medio.

4. Cocine los camotes durante 20 a 25 minutos hasta que se suavicen.

5. Drene el agua. Coloque los camotes en un tazón mediano.

6. Utilice un tenedor o un machacador de papas para hacer el puré.

7. Mezcle el tomillo, sal y pimienta.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**113**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**217 mg**
Total de Carbohidrato	**26 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**2 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	43 mg
Hierro	1 mg
Potasio	441 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education NetworkWebsite Recipes