



Ñames Confitados

Sirve: 6 porciones

Disfrute de este plato acompañante para el día de Acción de Gracias o cualquier día en que los ñames estén en temporada.

Ingredientes

- 1 1/2 tazas** ñames medianos
- 1/4 taza** azúcar moreno (repleta)
- 1 cucharadita** harina cernida (colada)
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** canela molida
- 1/4 cucharadita** cáscara de naranja
- 1/3 cucharada** margarina de tubo (blanda, sin sal)
- 1/2 taza** jugo de naranja

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	100 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Corte los ñames en mitades y hiérvalos alrededor de 20 minutos, o hasta que estén tiernos, pero firmes. Cuando estén lo suficientemente fríos como para tocarlos, pélelos y córtelos en rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor.
3. Combine el azúcar, la harina, la sal, la canela, la nuez moscada y la ralladura cáscara de naranja.
4. Coloque la mitad de los ñames en mitades en una fuente honda mediana. Espolvoree con la mezcla de azúcar y especias.
5. Coloque encima la mitad de la margarina.
6. Agregue una segunda capa de ñames, e incorpore el resto de los ingredientes en el mismo orden. Agregue el jugo de naranja.
7. Hornee al descubierto por 20 minutos.

Notas

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style.