



Puré de batata dulce batida

Ilumine su plato con el acompañante perfecto. Esta receta de batata dulce que es fácil y rápida de preparar se convertirá en uno de los platos favoritos en su menú.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

los

INGREDIENTES

14 onzas de batata dulce (camote), fresca, pelada, cortada en cuartos (cerca de 3 $\frac{1}{8}$ tazas)

1 cucharada de leche, baja en grasa (1%)

1 cucharada de margarina, sin grasa trans

$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra, molida

las

INSTRUCCIONES

1. Coloque la batata dulce en una olla con agua y ponga a hervir. Cocine la batata dulce por unos 20 minutos, hasta que la batata esté blanda y alcance una temperatura de 140 °F por al menos 15 segundos. Escurra el agua.
2. En un tazón mediano, combine inmediatamente la batata dulce escurrida, la leche, la margarina, la sal y la pimienta.
3. Con una batidora eléctrica, mezcle a una velocidad media hasta que la batata esté suave y cremosa.
4. Sirva $\frac{1}{4}$ taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ¼ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	80
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	131 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	26 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza proporciona ¼ taza de vegetales.