

# Camotes con Maple

Rinde 2 porciones

## Ingredientes

2	camotes grandes
2 cucharadas	yogurt, sin grasa
1 cucharada	miel de arce
1 cucharada	jugo de naranja

## Instrucciones

1. Pique la yuca con un tenedor. Coloque en el microondas a máxima potencia durante 3 a 4 minutos hasta que esté suave y sea fácilmente cortada 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 calentar bien.

## Precio

Por receta: \$1.32

Por servido: \$0.66

## Fuente

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

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 de receta  
(162g)  
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración	
Calorías 150	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 80mg	<b>3%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 35g	<b>12%</b>
Fibra Dietética 4g	<b>16%</b>
Azúcares 13g	
<b>Proteínas</b> 3g	
Vitamina A 370%	Vitamina C 6%
Calcio 6%	Hierro 4%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4