

Maple Sweet Potatoes

Yield : 2 servings

Ingredients

- 2 large **sweet potatoes**
- 2 Tbs **yogurt**, non-fat
- 1 Tbs **maple syrup**
- 1 Tbs **orange juice**

Instructions

1. Prick potato skins with a fork. Microwave on high for 3 to 4 minutes until soft and easily pierced with a knife.
2. Scoop out the potato pulp into a medium bowl. Mash the pulp and stir in the yogurt, maple syrup, and orange juice. Transfer to a microwave safe serving bowl and microwave for 1 to 2 minutes to heat through.



Nutrition Information

Serving Size: 1 potato

Calories: 150
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 3g
Sodium: 80mg
Carbohydrates: 35g
Added Sugar: 6g
Fiber: 4g

Puré de Camote con Sirope Maple

2 porciones

Ingredientes

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

Preparación

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.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 Batata

Calorías: 150
Grasa Total: 0 g
Grasa Saturada: 0 g
Proteína: 3 g
Sodio: 80 mg
Carbohidratos: 35 g
Azúcar Agregado: 6 g
Fibra: 4 g

