

Baked Apples and Sweet Potatoes

8 Servings

Ingredients

- 5 sweet potatoes
- 4 apples
- ¼ cup brown sugar
- 1 tsp cinnamon
- ½ tsp nutmeg
- 1 ½ tsp Pumpkin Pie Spice
- ½ tsp salt
- 2 Tbs oil

Instructions

1. Preheat the oven to 400°F and grease a casserole dish with oil.
2. Peel sweet potatoes and boil them in water until they are almost tender. Let cool, then slice them into ¼ - ½ inch rounds.
3. Peel the apples. Remove the cores and slice the apples.
4. Put a layer of sweet potatoes on the bottom of the dish, then a layer of apple slices.
5. Combine sugar, salt, and spices in a small bowl. Sprinkle half of the mixture onto the first layer of sweet potatoes and apple slices.
6. Repeat with another layer of sweet potatoes and apples, adding the rest of the sugar mixture on top.
7. Bake for about 30 minutes until apples are tender.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 180
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 2g
Sodium: 190mg
Carbohydrates: 36g
Added Sugar: 7g
Fiber: 5g

Manzanas y Batatas/ Camotes Asados

8 Porciones

Ingredientes

- 5 batatas/camotes
- 4 manzanas
- ¼ taza de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F y engrase un recipiente para horno con aceite.
2. Pela las batatas y hiévalas en agua hasta que estén casi suaves. Deje enfriar. Luego córtelas en tajadas de ¼ - ½ pulgada.
3. Pele las manzanas. Remueva las semillas y córtelas en tajadas.
4. Coloque una capa de batatas en el fondo del recipiente y luego una capa de manzanas.
5. Combine azúcar, sal y especias en un tazón pequeño y espolvoree sobre las batatas y manzanas.
6. Repita con otra capa de batatas y manzanas y vuelva a espolvorear con la mezcla de azúcar.
7. Horneé por 30 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 180
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 2g
Sodio: 190mg
Carbohidratos: 36g
Azúcar Agregado: 7g
Fibra: 5g

