

Dejar la piel en las papas agrega minerales y fibra.



Trozos de camote asado

Ingredientes:

- 3 camotes pequeños
- ½ cebolla, en rodajas, con los aros separados
- ½ cucharadita de ajo en polvo (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- Una pizca de nuez moscada (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

Instrucciones:

1. Lávese bien las manos durante 20 segundos
- . 2. Caliente el horno a 375 F.
3. Frote las batatas con agua corriente y elimine las manchas oscuras o los ojos grandes.
Córtalos en pequeños trozos o cubos, dejando la piel.
4. En un tazón mediano, combine los trozos de camote y la cebolla. Mezcle con aceite, ajo en polvo (si lo desea), sal, pimienta y nuez moscada (opcional).
5. Extienda en una bandeja para hornear y ase durante 15 a 20 minutos, hasta que esté suave.

✓ *Sirve 4*

✓ *215 Calorías por porción*

Recetas creadas o adaptadas por Jani H. Leuschel, MS, NDTR (Nutrition and Dietetic Technician, Certified) que bloguea en [Food Hall by Jani](#), un sitio web que presenta recetas con bonificaciones nutricionales.



Copyright © 2022 [Jani H. Leuschel](#)