

RECETAS

Pastelitos de camote



Ingredientes (Rinde 3 porciones)

- 1 ó 2 camotes pequeños
- ½ taza de pan rallado seco
- ½ cucharada de aceite vegetal

Para un complemento saludable: agregue cebolla verde picada y perejil fresco, o una manzana muy picada y un poco de canela (agregue en el paso 5).

Información nutricional por porción

115 calorías, 2.7 gr de grasa,
.22 gr de grasa saturada, 2 gr de
proteína, 21 gr de carbohidratos,
2.8 gr de fibra, 84 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave los camotes.
3. Cocine los camotes en un microondas hasta que estén blandos.
4. Quite la cáscara de los camotes.
5. Ponga los camotes en un tazón mediano. Aplástelos con un tenedor.
6. Aplaste el pan rallado en una tabla para cortar con un rodillo o un frasco.
7. Ponga el pan rallado aplastado en un tazón pequeño.
8. Forme con el camote 6 hamburguesas pequeñas.
9. Pase cada hamburguesa por el pan rallado.
10. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
11. Cocine cada hamburguesa por ambos lados en la sartén hasta que se doren.

LOS CAMOTES

Cómo escoger: escoja camotes limpios, suaves y de una textura firme, que no tengan cortes, magulladuras ni manchas.

Cómo conservar: guarde los camotes en un lugar fresco y seco. Las bolsas de plástico o papel perforadas ayudan a que se conserven por más tiempo. Guarde los camotes en un lugar oscuro.

¿Cuánto? 1 camote mediano pesa alrededor de 5 a 6 onzas. 1 libra de camotes por lo general son 3 camotes medianos.