



Guisado de Camotes (Batatas o Boniatos)

Es dulce, es deliciosa - ¡Es un VEGETAL!

Ingredientes:

- 40 onzas de camotes (batatas o boniatos) enlatados, colados
- 2 huevos
- ¼ taza de azúcar
- ¾ taza de leche evaporada (o una lata de 5 onzas)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de margarina, derretida
- ¼ taza de azúcar morena
- ¼ taza de nueces picadas, opcional



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Rocíe la fuente de horno de un cuarto con spray de cocinar.
3. En una vasija grande, combine los camotes y los huevos y aplástelos usando una batidora eléctrica.
4. Agregue el azúcar, la leche, la sal, la nuez moscada y la margarina y mézclelo bien.
5. Con la cuchara, viértalo en la fuente de horno y coloque encima la azúcar morena y las nueces.
6. Horneé de 45 a 55 minutos o hasta que esté firme.



Consejos Útiles: Esta es una gran receta fácil de cocinar para los niños como parte de la comida navideña. La diversión de aplastar las camotes enlatados junto con los huevos atraerá a los niños quienes de otra forma se alejarían de la cocina. Mientras se hornea, el aroma del azúcar y las especias provocará que feliciten a su joven cocinero. Y recibirá más felicitaciones cuando todos prueben itan delicioso guisado!



Consejo de Seguridad: La textura de estos camotes los hace perfectos para los niños pequeños si se omiten las nueces. Si hay niños menores de tres años que asistirán a la cena lo mejor será no utilizar las nueces en esta receta. Las nueces pueden causar que los niños pequeños se ahoguen - y también pueden causar una reacción alérgica.

Sweet Potato Casserole

It's sweet, it's delicious - it's a VEGETABLE?

Ingredients:

- 40 ounces canned sweet potatoes, drained
- 2 eggs
- ¼ cup sugar
- ¾ cup evaporated milk (or a 5-ounce can)
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon nutmeg
- 2 tablespoons margarine, melted
- ¼ cup brown sugar
- ¼ cup chopped walnuts, optional



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Spray 1-quart casserole dish with cooking spray.
3. In a large bowl, combine sweet potatoes and eggs; mash with an electric mixer.
4. Add sugar, milk, salt, nutmeg and margarine. Mix well.
5. Spoon into casserole dish and top with brown sugar and nuts.
6. Bake for 45 to 55 minutes or until set.



Helpful Hints: This is a great recipe for kids to fix as part of a holiday meal. The fun of mashing the canned potatoes and eggs together will attract kids who may otherwise shy away from kitchen fun. The aroma of sugar and spice as it bakes will bring some great compliments to your young cook. More compliments will follow when everyone tastes how delicious it is!



Safety Tip: The texture of these sweet potatoes makes them perfect for very young children, if the nuts are omitted. If kids under age three are coming to dinner, it is probably a good idea to leave the nuts out of this recipe. Nuts can cause choking in very young children—and may cause an allergic reaction, too.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	45
Calorías 240			
% Valor Diario*			
Grasa Total	5g		7%
• Grasa Saturada	1.5g		7%
Colesterol	55mg		19%
Sodio	210mg		9%
Carbohidrato Total	45g		15%
• Fibra Dietética	4g		14%
• Azúcares	34g		
Proteína 4g			
Vitamina A	170%	•	Vitamina C 25%
Calcio	10%	•	Hierro 8%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
		Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	< 65g	80g	
• Grasa Saturada	< 20g	25g	
Colesterol	< 300mg	300mg	
Sodio	< 2,400mg	2,400mg	
Carbohidrato Total	300g	375g	
• Fibra Dietética	25g	30g	
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			

Amount Per Serving		Calories from Fat	45
Calorías 240			
% Daily Value*			
Total Fat	5g		7%
• Saturated Fat	1.5g		7%
Cholesterol	55mg		19%
Sodium	210mg		9%
Total Carbohydrate	45g		15%
• Dietary Fiber	4g		14%
• Sugars	34g		
Protein 4g			
Vitamin A	170%	•	Vitamin C 25%
Calcium	10%	•	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	< 65g	80g	
Saturated Fat	< 20g	25g	
Cholesterol	< 300mg	300mg	
Sodium	< 2,400mg	2,400mg	
Total Carbohydrate	300g	375g	
Dietary Fiber	25g	30g	
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

Equipo para Niños

- abridor de latas
- batidora eléctrica
- fuente de horno
- vasija para mezclar
- cuchara
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- agarrador de ollas calientes
- espátula de plástico

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!



Kids' Tool Kit

- can opener
- electric mixer
- casserole dish
- mixing bowl
- spoon
- measuring spoons
- measuring cups
- hot pad
- rubber spatula

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!



Sugerencia del Cocinero

- Guisado de Camotes
- rebanada de jamón
- cóctel de frutas
- leche

Chef's Choice

- Sweet Potato Casserole
- Ham slice
- Fruit cocktail
- Milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. El Programa de Estampillas de Alimentos del (USDA) a través de un contrato provisto por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) es el auspiciador de este material. El Programa de Estampillas de Alimentos provee asistencia de nutrición a personas de bajos recursos. Para más información, comuníquese con su oficina local de (SRS) o llame al 1-800-221-5689.

This institution is an equal opportunity employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutritional assistance to people with low income. To find more contact your local SRS office or call 1-800-221-5659.