



Market
Basket
of the month

Recetas de Enero



Mini muffins de camote

Porciones: 12

Ingredientes

- 4 cucharadas de margarina
- 1/2 taza de azúcar
- 2/3 taza de puré de batatas cocidas
- 1 huevo
- 3/4 taza de harina
- 2 cucharaditas de Levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 taza de leche desnatada
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de pasas picadas

Preparación:

1. Lávese las manos y limpie el área de cocción.
2. Precaliente su horno a 400°F.
3. En un tazón mediano, bata la margarina y el azúcar.
4. Agregue el huevo y las batatas cocidas; mezclar bien.
5. En un tazón grande, mezcle la harina con el polvo para hornear, la sal y las especias.
6. Alterne agregando leche y la mezcla de batata al tazón grande con los ingredientes secos.
7. Incorpore las nueces y las pasas.
8. Vierta en moldes para mini muffins engrasados de 1 ½ pulgada, llenando cada uno hasta 2/3 de su capacidad.
9. Hornee a 400°F durante 10 minutos o hasta que estén dorados.
10. Deje enfriar durante unos 5 minutos antes de servir.

Origen: Texas A&M Extension

Panqueques de batata

Hace: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de mezcla completa para panqueque y waffles (o 1 paquete de 8 onzas)
- 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 cucharaditas de azúcar morena
- 1/2 taza puré de batata, calabaza de invierno o calabaza (cocido o enlatado)
- 3/4 taza agua
- nueces picadas (1/4 taza, opcional)

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes y revuelva hasta que los grumos grandes desaparezcan. Si revuelve excesivamente, los panqueques quedarán duros.
2. Vierta un poco menos de 1/4 de taza de la mezcla para cada tortita en una sartén o plancha eléctrica a 350 °F o 375 °F.
3. Cuando aparezcan burbujas alrededor de los bordes y hacia el centro, espolvoree las nueces picadas (si desea) y voltee los panqueques.
4. Estarán listos cuando la parte inferior esté dorada.
5. Sirva con puré de manzana o jarabe.

Origen: MyPlate.gov

Market Basket of the Month is a

es una iniciativa WellSpan Community Health & Engagement. Para ver boletines mensuales, vaya a: www.wellspan.org/marketbasket

