

HEALTHY SWEET POTATO CASSEROLE

Makes 10 Servings

Ingredients

- 2 lbs. sweet potatoes
- 3 Tbsp. butter, melted
- 1 cup unsweetened applesauce
- 2 tsp. ground cinnamon
- 1 tsp. salt or to taste
- pinch of ground nutmeg
- 1 cup chopped pecans
- Extra salt & cinnamon/sugar for topping (optional)



Directions

1. Wash and peel sweet potatoes.
2. Place in large pot and cover with water. Bring to a boil and boil until potatoes are fork tender. about 10-15 minutes.
3. Preheat oven 375°F.
4. Add applesauce and sweet potatoes to a blender; blend until smooth.
5. Add melted butter, cinnamon, salt, and nutmeg; blend until combined.
6. Transfer to a 9-inch baking dish and sprinkle the top with pecans and optional topping.
7. Bake for 25-30 minutes until potatoes begin to slightly bubble and topping is lightly browned.
8. Let cool for 10 minutes before serving.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.

SALUDABLE

CAZUELA DE BATATA

Rinde 10 raciones

Ingredientes

- 2 libras de batatas
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 taza de compota de manzana sin endulzar
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de sal o al gusto una pizca de nuez moscada molida
- 1 taza de pacanas picadas
- sal y canela/azúcar adicionales para la guarnición (opcional)s



Instrucciones

1. Lave y pele las batatas.
2. Colocar en una olla grande y cubrir con agua. Llevar a ebullición y hervir hasta que las patatas estén tiernas. unos 10-15 minutos.
3. Precalentar el horno 375°F.
4. Agregue la compota de manzana y las batatas a una licuadora; mezclar hasta que quede suave.
5. Agregue la mantequilla derretida, la canela, la sal y la nuez moscada; mezcla hasta que se combinen.
6. Transfiera a un plato para hornear de 9 pulgadas y espolvoree la parte superior con nueces y cobertura opcional.
7. Hornee durante 25-30 minutos hasta que las papas comiencen a hacer burbujas ligeramente y la cobertura se dore ligeramente.
8. Dejar enfriar durante 10 minutos antes de servir.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.