

Sweet Potato Casserole

Makes 10 servings.

Prep time: 55 minutes

Ingredients:

4 sweet potatoes (about 1 lb)

3 egg whites

1/2 cup sugar

1 can evaporated milk, nonfat (12 ounce)

1 tablespoon vanilla extract

1 teaspoon cinnamon

1/2 teaspoon nutmeg

1/2 teaspoon ginger



1. Rinse sweet potatoes in cold running water and pierce with a fork.
2. Microwave sweet potatoes on full power until tender, about 15 minutes. Turn them halfway during baking.
3. Preheat oven to 400 degrees. Remove skin from sweet potatoes and mash with hand beaters or food processor. Add the rest of the ingredients and mix until smooth.
4. Pour mixture in an 8-inch baking dish. Bake until casserole is firm in the center, about 40 minutes.
5. Remove pan from oven. Allow to stand for 5 minutes then cut into 10 squares.
6. Serve hot. Refrigerate leftovers.

Nutrition information per serving: Calories 123, Carbohydrate 25g, Fiber 2g, Protein 5g, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 2mg, Sodium 89mg



Adapted from myplate.gov

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Guisado de Camote

Rinde 10 porciones.

Tiempo de preparación: 55 minutos

Ingredientes:

4 camotes (alrededor de 1 libra)

3 claras de huevo

1/2 taza azúcar

1 lata leche evaporada, sin grasa (12 onzas)

1 cucharada extracto de vainilla

1 cucharadita canela

1/2 cucharadita nuez moscada

1/2 cucharadita jengibre



1. Lave bien los camotes en agua fría y punze con un tenedor.
2. Colóquelos en el microondas 15 minutos a máxima potencia. Voltéelos una vez para calentar los dos lados.
3. Caliente el horno a 400°F. Quite la cáscara de los camotes y machaque a mano o en la procesadora de alimentos. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle hasta tener una mezcla uniforme.
4. Vierta la mezcla en un molde de 8 pulgadas cuadradas. Hornee hasta que el guiso esté firme en el centro, unos 40 minutos.
5. Saque el molde del horno. Deje reposar 5 minutos y luego corte en 10 cuadrados.
6. Sirva caliente y refrigere los sobrantes.

Información nutricional por porción: Calorías 123, Carbohidratos 25g, Fibra 2g, Proteínas 5g, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 2mg, Sodio 89mg



Adaptación de: myplate.gov

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.