

Sweet Potato Apple Pie

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 8 servings **Total Time:** 1 hour 30 minutes

Ingredients:

Filling

2 cups of sweet potatoes
1 ¾ cups apples, cored, with skin, chopped
4 egg whites
2 tablespoons nonfat milk
½ teaspoon vanilla extract
3 tablespoons brown sugar
½ teaspoon ground cinnamon
1/8 teaspoon ground nutmeg
1/8 teaspoon allspice

Crust

Nonstick cooking spray
1 tablespoon cold water
1 cup whole wheat flour
½ teaspoon salt
¼ cup vegetable oil
2 tablespoons cold, nonfat milk



1. Preheat oven to 375F. Lightly spray an 8-inch pie dish with cooking spray.
2. Make several holes in each sweet potato. Place sweet potatoes in a microwave container and cover. Heats in microwave on high for 8 minutes or until sweet potatoes are soft.
3. In a bowl, mix cold water, flour, and salt. Stir in oil until mixed. Add milk and stir until mixed completely.
4. Place dough into the middle of prepared pie dish. Spread dough to cover the bottom of the dish and up on the sides. Bake for 10 minutes and remove to cool.
5. While crust is cooling, combine cooked sweet potatoes, apples, egg whites, milk, vanilla, brown sugar, ground cinnamon, ground nutmeg, and ground allspice. Place in a blender container, cover, and blend until smooth.
6. Pour sweet potato and apple mixture from blender into cooled crust. Bake for 25 to 30 minutes or until center is set. Check pie halfway through cooking. If crust is becoming too brown, cover edges with foil. Cool before cutting.

Nutrition information per serving: Calories 210, Total Fat 7g, Saturated Fat 1g, Protein 5g, Carbohydrate 32g, Dietary Fiber 4g, Sodium 200m



Adapted from: eatfresh.org

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

Sweet Potato Apple Pie

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 8 servings **Total Time:** 1 hour 30 minutes

Ingredients:

Filling

2 cups of sweet potatoes
1 ¾ cups apples, cored, with skin, chopped
4 egg whites
2 tablespoons nonfat milk
½ teaspoon vanilla extract
3 tablespoons brown sugar
½ teaspoon ground cinnamon
1/8 teaspoon ground nutmeg
1/8 teaspoon allspice

Crust

Nonstick cooking spray
1 tablespoon cold water
1 cup whole wheat flour
½ teaspoon salt
¼ cup vegetable oil
2 tablespoons cold, nonfat milk



1. Preheat oven to 375F. Lightly spray an 8-inch pie dish with cooking spray.
2. Make several holes in each sweet potato. Place sweet potatoes in a microwave container and cover. Heats in microwave on high for 8 minutes or until sweet potatoes are soft.
3. In a bowl, mix cold water, flour, and salt. Stir in oil until mixed. Add milk and stir until mixed completely.
4. Place dough into the middle of prepared pie dish. Spread dough to cover the bottom of the dish and up on the sides. Bake for 10 minutes and remove to cool.
5. While crust is cooling, combine cooked sweet potatoes, apples, egg whites, milk, vanilla, brown sugar, ground cinnamon, ground nutmeg, and ground allspice. Place in a blender container, cover, and blend until smooth.
6. Pour sweet potato and apple mixture from blender into cooled crust. Bake for 25 to 30 minutes or until center is set. Check pie halfway through cooking. If crust is becoming too brown, cover edges with foil. Cool before cutting.

Nutrition information per serving: Calories 210, Total Fat 7g, Saturated Fat 1g, Protein 5g, Carbohydrate 32g, Dietary Fiber 4g, Sodium 200m



Adapted from: eatfresh.org

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

Pai de Manzana y Camote

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones Tiempo total: 1 hora 30 minutos

Ingredientes:

El relleno

- 2 tazas de camotes
- 1 ¾ tazas de manzanas deshuesadas, con la piel y picadas
- 4 claras de huevo
- 2 cucharadas de leche sin grasa
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar morena
- ½ cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/8 cucharadita de pimienta de Jamaica molida (allspice)

La tapa de masa

- Espray antiadherente para cocinar
- 1 cucharada de agua fría
- 1 taza de harina integral
- ½ cucharadita de sal (puede usar menos si quiere)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de leche sin grasa fría



1. Precaliente el horno a 375F. Rocíe ligeramente un molde para tartas de 8 pulgadas con aceite en aerosol.
2. Haga varios agujeros en cada batata. Coloca los camotes en un recipiente para microondas y tápalo. Calienta en el microondas a temperatura alta durante 8 minutos o hasta que los boniatos estén blandos.
3. En un bol, mezcla el agua fría, la harina y la sal. Añade el aceite hasta que se mezcle. Añade la leche y remueve hasta que se mezcle completamente.
4. Colocar la masa en el centro del molde para tartas preparado. Extender la masa hasta cubrir el fondo del plato y hasta los lados. Hornear durante 10 minutos y sacar para que se enfríe.
5. Mientras se enfría la masa, combinar los boniatos cocidos, las manzanas, las claras de huevo, la leche, la vainilla, el azúcar moreno, la canela molida, la nuez moscada molida y la pimienta de Jamaica molida. Colocar en un recipiente de batidora, tapar y batir hasta que quede suave.
6. Verter la mezcla de boniato y manzana de la batidora en la corteza enfriada. Hornee de 25 a 30 minutos o hasta que el centro esté cuajado. Compruebe la tarta a mitad de la cocción. Si la corteza se está dorando demasiado, cubrir los bordes con papel de aluminio. Enfriar antes de cortar.

Información nutricional por porción: Calorías 210, Grasa Total 7g, Grasa Saturada 1g, Proteína 5g, Carbohidrato 32g, Fibra Dietética 4g, Sodio 200mg



Adaptado de: eatfresh.org

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

Pai de Manzana y Camote

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones Tiempo total: 1 hora 30 minutos

Ingredientes:

El relleno

- 2 tazas de camotes
- 1 ¾ tazas de manzanas deshuesadas, con la piel y picadas
- 4 claras de huevo
- 2 cucharadas de leche sin grasa
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar morena
- ½ cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/8 cucharadita de pimienta de Jamaica molida (allspice)

La tapa de masa

- Espray antiadherente para cocinar
- 1 cucharada de agua fría
- 1 taza de harina integral
- ½ cucharadita de sal (puede usar menos si quiere)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de leche sin grasa fría



1. Precaliente el horno a 375F. Rocíe ligeramente un molde para tartas de 8 pulgadas con aceite en aerosol.
2. Haga varios agujeros en cada batata. Coloca los camotes en un recipiente para microondas y tápalo. Calienta en el microondas a temperatura alta durante 8 minutos o hasta que los boniatos estén blandos.
3. En un bol, mezcla el agua fría, la harina y la sal. Añade el aceite hasta que se mezcle. Añade la leche y remueve hasta que se mezcle completamente.
4. Colocar la masa en el centro del molde para tartas preparado. Extender la masa hasta cubrir el fondo del plato y hasta los lados. Hornear durante 10 minutos y sacar para que se enfríe.
5. Mientras se enfría la masa, combinar los boniatos cocidos, las manzanas, las claras de huevo, la leche, la vainilla, el azúcar moreno, la canela molida, la nuez moscada molida y la pimienta de Jamaica molida. Colocar en un recipiente de batidora, tapar y batir hasta que quede suave.
6. Verter la mezcla de boniato y manzana de la batidora en la corteza enfriada. Hornee de 25 a 30 minutos o hasta que el centro esté cuajado. Compruebe la tarta a mitad de la cocción. Si la corteza se está dorando demasiado, cubrir los bordes con papel de aluminio. Enfriar antes de cortar.

Información nutricional por porción: Calorías 210, Grasa Total 7g, Grasa Saturada 1g, Proteína 5g, Carbohidrato 32g, Fibra Dietética 4g, Sodio 200mg



Adaptado de: eatfresh.org

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