Camotes a la Manzana Glaseados

Muy fácil. Sólo hierva los camotes en el jugo y sírvalos.

Rinde 4 porciones.

1/2 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Ingredientes

2½ tazas de jugo de manzana 100% natural, sin azúcar

½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*

¼ cucharadita de sal

2 libras de camotes (aproximadamente 4 camotes pequeños), pelados y cortados en rebanadas delgadas

Preparación

1. Mezcle el jugo de manzana, la canela y la sal en un sartén grande. Agregue las rebanadas de camote y deje que hiervan a fuego alto.
2. Reduzca ligeramente el fuego y deje hervir el camote, menear ocasionalmente durante 20 a 25 minutos, o hasta que el camote esté tierno y el jugo se haya reducido a un glasé. Sírvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 208, Carbohidratos 50 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 200 mg

Calabacitas Salteadas

Este plato de vegetales es delicioso y muy rápido de preparar.

Rinde 5 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 5 minutos

Ingredientes

1¼ libras de calabacitas (aproximadamente 3 calabacitas medianas)

½ cucharadita de aceite de oliva

1 cucharada de orégano seco *(dried oregano)*

2 dientes de ajo, finamente picados

1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón

1 cucharada de queso parmesano rallado

¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*

Preparación

1. Corte las calabacitas por la mitad a lo ancho, y luego corte cada mitad en 4 secciones a lo largo.
2. Caliente el aceite en un sartén de teflón de base gruesa a fuego medio-alto.
3. Agregue orégano y ajo, y sofría por aproximadamente 2 minutos.
4. Agregue las calabacitas y la ralladura de limón, y sofría por unos 3 minutos hasta que las calabacitas estén ligeramente doradas.
5. Incorpore el queso parmesano y la pimienta. Sírvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 32, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 31 mg