



# Puré de camotes/batatas

Tiempo de preparación: 15 min  
Tiempo de cocción: 2 hours  
Rinde hasta 6 tazas

## Ingredientes

- 4 libras de camotes (unos 4 camotes grandes)
- 6 cucharadas de mantequilla
- Sal al gusto

### Ingredientes opcionales:

- 2 cucharadas de salvia fresca o tomillo picado
- 1/4 de taza de miel de maple o azúcar morena

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Caliente el horno a 300 grados. Envuelva bien cada camote en papel de aluminio y póngalo en el horno.
2. Hornee los camotes hasta que estén muy blandos y se puedan pinchar fácilmente con un tenedor, alrededor de unas dos horas. Retire del horno y deje enfriar ligeramente.
3. Mientras tanto, caliente una sartén mediana a fuego medio-bajo y derrita la mantequilla. Vigile cuidadosamente la mantequilla y agite la sartén con frecuencia. La mantequilla empezará a dorarse y a oler a nuez. Retire inmediatamente la sartén del fuego para que la mantequilla no se queme. Vierta la mantequilla dorada en un tazón grande resistente al calor. Ponga a un lado.
4. Cuando los camotes se hayan enfriado, pélelos y añádalos al tazón con la mantequilla. Añada sal y cualquiera de los ingredientes opcionales si lo desea.
5. Aplaste la mezcla con un pasa pure o un tenedor grande.

Asar los camotes a muy baja temperatura los hace extremadamente suaves y dulces.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition  
dineforlife.org