

Pastel de Batata

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 4 claras de huevo
- 1/4 taza jugo de naranja (china)
- 1 cucharadita canela molida
- 1/4 cucharadita nuez moscada
- 3/4 taza azúcar morena
- 1/2 cucharadita naranja rallada
- 1/4 cucharadita pimienta de Jamaica
- 1/2 taza leche sin grasa
- 2 cucharadas mantequilla sin sal derretida
sal (una pizca de)
- 2 tazas puré de batatas
- 1 masa para pastel de 9 pulgadas, sin cocinar

Preparación

1. Bata bien las claras de huevo.
2. Agregue el azúcar, el jugo de naranja, la naranja rallada, las especias, la margarina y la sal.
3. Agregue el puré de batatas y mezcle a fondo.
4. Vierta sobre la masa para pastel y hornee en el horno precalentado a 350 °F durante 1 hora, o hasta que esté

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	320
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	210 mg
Total de Carbohidrato	54 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	36 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

firme.

Notas

Origen: Ohio Commission on Minority Health Opening the Door to Good Health Cookbook, Healthy Recipes from Around the World