

Sweet Potato and Apple Bake

Makes 6 Servings

Ingredients

- 3 1/2 cups sweet potatoes, Diced
- 2 cups apples (peeled, cored and cut into bite-sized pieces)
- 6 teaspoons brown sugar (2 Tablespoons, packed)
- 1/3 cup chopped nuts (pecans, walnuts or any other type)
- 2 tablespoons flour
- 2 tablespoons butter, melted (unsalted)
- 2 tablespoons water

Directions

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Place diced sweet potatoes in a microwave safe bowl and cook for 2-3 minutes or until they break apart with a fork.
3. Put sweet potatoes & apples in a baking dish.
4. Pour 2 Tablespoons of water over the mixture.
5. Mix brown sugar, nuts, flour, and melted butter together in a small bowl.
6. Sprinkle over the top of the sweet potato/apple mix.
7. Bake for 20-30 minutes, until the top is golden brown and bubbly.

Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/sweet-potato-and-apple-bake>



Horneado de Camote y Manzana

Hace 6 porciones

Ingredientes

3 ½ vasos camote, en cubos

2 vasos manzanas (peladas, sin corazón y cortadas en piezas de tamaño de bocada)

6 cucharadas azúcar morena

⅓ vaso nueces picados (de cualquier nuez)

2 cucharadas harina

2 cucharadas mantequilla, derretidas (sin sal)

2 cucharadas agua

Direcciones

1. Caliente el horno a 350°F
2. Pon los camotes en cubos en una microondas para 2-3 minutos os hasta que se rompan con un tenedor
3. Pon los camotes y manzanas en plato para hornear
4. Eche 2 cucharadas de agua sobre la mixtura
5. Mezcle el azúcar moreno, nueces, harina, y mantequilla derretida en un tazón chico
6. Espolvorea sobre la mixtura de camote y manzana
7. Hornea para 20-30 minutos, hasta que esté dorada y burbujeante

Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/sweet-potato-and-apple-bake>

