

Sweet Potato & Apple Bake (Makes 7 servings)

From 'Just Say Yes to Fruits and Veggies'

Ingredients:

2 cans (15 ounce each) sweet potatoes, drained ¼ cup brown sugar
2 apples, cored and chopped 1 Tablespoon soft tub margarine
2 Tablespoons orange or apple juice

Directions:

1. Preheat oven to 375°.
2. Slice sweet potatoes. Place potatoes and apples in a baking dish and add fruit juice.
3. Sprinkle brown sugar over top of potatoes and apples. Top with margarine.
4. Bake for 30 minutes. Serve hot as a side dish or dessert.

Nutrient content per serving (may vary depending on products used): **Calories: 180; Total fat: 2 g; Saturated fat: 1 g; Sodium: 80 mg; Total Carbohydrate: 39 g; Dietary fiber: 3 g; Protein: 2 g**



Batatas y manzanas al horno (Rinde 7 porciones)

From 'Just Say Yes to Fruits and Veggies'

Ingredientes:

2 latas (15 onzas cada una) de batatas escurridas ¼ taza de azúcar moreno
2 manzanas sin semillas picadas 1 cucharada de margarina blanda
2 cucharadas de jugo (de naranja o manzana)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Corte en rodajas las batatas.
3. Coloque las batatas y los trocitos de manzana en una fuente para horno y agregue el jugo de fruta.
4. Esparza el azúcar moreno sobre las manzanas y batatas.
5. Corone con la margarina. Hornee 30 minutos.
6. Sirva caliente como acompañamiento o postre. Guarde el resto en el refrigerador.

Por Ración: Calorías: 180; Grasa total: 2 g; Grasa saturada: 1 g; Sodio: 80 mg; Carbohidrato total: 39 g; Fibra Dietética: 3 g; Proteínas: 2 g

