

SUPER DUPER SWEET POTATO DIP

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/3 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

114 calories; 16 grams carbohydrate; 3 grams fat; 5 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.21

INGREDIENTS

2 medium sweet potatoes
1 Tbsp olive oil
1/3 cup nonfat plain Greek yogurt
1 tsp honey
1/4 tsp salt
Crackers or pita chips

DIRECTIONS

Preheat oven to 375°F. Rinse and peel the sweet potatoes, and then chop into bite size pieces. Place the sweet potatoes in a bowl and toss with olive oil. Spread potatoes in single layer on baking sheet lined with aluminum foil. Roast for 25 to 30 minutes or until potatoes are tender. Allow to cool and then mash the sweet potatoes. In a medium bowl mix potatoes, yogurt, honey, and salt together until combined. Serve with crackers or chips.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

CAMOTE SÚPER CREMOSO

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/3 TAZA):

114 calorías; 16 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 5 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.21

INGREDIENTES

2 camotes medianos
1 cucharada de aceite de oliva
1/3 taza de yogur griego descremado
1 cucharadita de miel
1/4 cucharadita de sal
Galletas o chips de pita

PREPARACIÓN

Precalente el horno a 375°F. Enjuague y pele los camotes. Píquelos en trozos pequeños. Coloque los camotes en un recipiente y mézclelos con el aceite de oliva. Colóquelos en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Hornee durante 25 a 30 minutos o hasta que los camotes estén blandos. Deje enfriar, luego triture los camotes hasta hacer un puré. En un bol mediano revuelva los camotes con el yogur, la miel y la sal. Sirva con galletas o chips de pita.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites