

Orange-Spiced Sweet Potatoes

Serves 8

Ingredients

3 pounds sweet potatoes
1/3 cup orange juice
1/4 teaspoon ground nutmeg
1/2 teaspoon vanilla extract
1/4 cup brown sugar
1 teaspoon grated orange rind
1 teaspoon ground cinnamon

Directions

1. Bake potatoes at 400° for 1 hour or until tender; remove from oven and peel.
2. Beat potatoes, orange juice, nutmeg, cinnamon, sugar, orange rind and vanilla extract in a large mixing bowl with a whisk until smooth.
3. Serve warm and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Sweet potatoes are nutritious and rich in fiber, beta-carotene and vitamin-A

Batatas con especias y naranja

8 porciones

Ingredientes

- 3 libras de batata dulce
- 1/3 de taza de jugo de naranja
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 de taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de cascara de naranja rallada
- 1 cucharadita de canela molida

Instrucciones

1. Hornee las batatas a 400F de temperatura por una hora o hasta que estén tiernas; sáquelas del horno y pelelas.
2. Mezcle las batatas, el jugo de naranja, la nuez moscada, la canela, el azúcar, la cascara de naranja rallada y el extracto de vainilla en un tazón con un batidor de manos hasta que estén cremosas y sin grumos.
3. Sirva calientes. Buen Provecho!

Información nutricional

La batata dulce es muy nutritiva y rica en fibra, beta-caroteno y vitamina A