

PURÉ DE CAMOTE

 2.1 Tazas

INGREDIENTES

- 500 gramos de camote amarillo
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en el vaso 1000 g de agua y colocar en el cestillo el camote.
- 2º Cocinar por 30 min. / Temp. Varoma / Vel. 1.
- 3º Escurrir el camote y tirar el agua.
- 4º Colocar en el vaso la mariposa, agregar el camote cocido, la sal y la mantequilla. Mezclar 30 seg. / Vel. 3
- 5º *Créditos a quién corresponda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA [240 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	317 kcal	16 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	3 mg	7 mg	2 %
SODIO	464 mg	1114 mg	46 %
H. CARBONO	28 g	66 g	22 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	–