

Maple Sweet Potatoes

2 Servings

Ingredients

- 2 **sweet potatoes**, large
- 2 Tbs **plain yogurt**, non fat
- 1 Tbs **maple syrup**
- 1 Tbs **100% orange juice**, or juice from ½ an orange



Instructions

1. Prick potato skins with a fork. Microwave on high for 6 to 8 minutes until soft and easily pierced with a knife.
2. Scoop out the potato pulp into a medium bowl. Mash the pulp and stir in the yogurt, maple syrup, and orange juice. Transfer to a microwave safe serving bowl and microwave for 1 to 2 minutes to heat through.

Nutrition Information

Serving Size: 1 potato

Calories: 150
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 3g
Sodium: 85mg
Carbohydrates: 35g
Added Sugar: 6g
Fiber: 4g

Puré de Camote con Sirope de Maple

2 Porciones

Ingredientes

- 2 **batatas grandes**
- 2 cucharadas **yogurt**, descremado
- 1 cucharada **sirope de maple**
- 1 cucharada **jugo de naranja** o el jugo de ½ naranja



Preparación

1. Puncie los camotes con un tenedor. Coloque en el microondas a máxima potencia durante 6 a 8 minutos hasta que esté suave.
2. Saque la pulpa y colóquela en un tazón mediano. Machuque la pulpa e integre el yogurt, el sirope de maple, y el jugo de naranja. Transfiera a un recipiente para microondas y caliente de 1 a 2 minutos para calentar bien.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 batata

Calorías: 150
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 3g
Sodio: 85mg
Carbohidratos: 35g
Azúcar Agregado: 6g
Fibra: 4g

