Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Postre de Boniato

Sirve:

14 raciones

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet
small mixing bowl
medium mixing bowl
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Receta adaptada por Janet Potts, RD, LD
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Los boniatos son una excelente fuente de vitaminas C y E, beta caroteno, ácido fólico, potasio y fibra. Están disponibles todo el año, ¡así que disfruta de ellos sin importar la época del año!

- 6 - 7 tazas de puré de boniato (cocinalos al vapor y luego hazlos puré) (1.5 - 1.7 kg)
- ½ taza de sustituto de huevo bajo en grasa (120 ml)
- ¼ taza de leche evaporada desnatada (60 ml)
- ¼ taza de azúcar (50 g)
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina (12 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 ml)
- 1 cucharadita de sirope de arce (5 ml)

Cobertura

$^{3}/_{4}$ taza de azúcar moreno (135 g)
$^{1}/_{4}$ taza de harina (30 g)
2 cucharadas de margarina baja en grasa (28 g)
$^{1}/_{4}$ taza de nueces picadas (40 g)
2 cucharadas de sirope de arce (30 ml)

Preparación :

1. En un bol mediano, combina todos los ingredientes, menos los de la cobertura y bate hasta que quede suave.
2. Extiende la mezcla de boniato uniformemente en la sartén eléctrica. Reserva.
3. Para hacer la cobertura, combina el azúcar y la harina en un bol pequeño. Con una batidora de repostería o un tenedor, bate la margarina baja en grasa hasta que la mezcla tenga la consistencia de la harina de maíz. Añade las nueces.
4. Espolvorea la cobertura sobre la mezcla de boniato y rocia con sirope de arce. Tapa y ajustar la temperatura a 250°F/120°C.
5. Cocina durante 25 - 30 minutos.

Información nutricional por ración

Calorías: 228
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 1mg
Sodio: 220mg
Carbohidratos: 48g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 24g
Proteína: 4g