

¡Haz una cazuela de batata saludable con estos ingredientes!



- Spray para cocinar
- $\frac{2}{3}$ taza de nueces pecán, picadas
- 3 cucharadas de harina de almendras
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 huevo grande, batido
- 1 taza de avena enrollada a la antigua usanza
- 3 libras de batatas, peladas y astilladas (aproximadamente 8 tazas)
- $\frac{1}{2}$ taza de leche reducida en grasa al 2%
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida y dividido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal, dividida
- 3 cucharadas de jarabe de arce, dividido



like us: [WallaceTogetherInHealth](#)



follow us: [@WallaceTogetherInHealth](#)

Instrucciones (parte 1)

- Precalentar el horno a 375
- Coloque las papas en una cacerola grande, cubra con agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego y hervir a fuego lento 6 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
- Drenar. Devolver las patatas a la cacerola.
- Agregue leche, 1 cucharada de mantequilla y vainilla; puré a la consistencia deseada.
- Agregue 1/2 cucharadita de sal y huevo.
- Esparza la mezcla de papa en el fondo de una fuente para hornear de vidrio o cerámica recubierta con spray para cocinar.

Instrucciones (parte 2)

- Combine la 1/4 cucharadita restante de sal, avena, nueces pecanas, harina de almendras y 2 cucharadas de jarabe, en un tazón.
- Agregue la cucharada restante de mantequilla y aceite de canola. Mezcle para cubrir.
- Espolvorea la mezcla de avena sobre las papas.
- Hornea a 375 durante 18 minutos o hasta que la superficie esté dorada.
- Retire la sartén del horno y rocíe con la 1 cucharada restante de miel de maple.

Información Nutricional

	Por porción
Calorías	232
Grasa total	10.1g
Grasa saturada	2.1g
Grasa Mono	4.5g
Poli Grasa	2.1g
Colesterol	21mg
Sodio	195mg



	Por porción
Carbohidratos	31g
Fibra	5g
Azúcares	9g
Proteína	4g