

Salteado dulce de canela y naranja



INGREDIENTES:

- 3 camotes medianos, peladas y cortadas en cubitos
- 3 manzanas, peladas, sin corazón, y cortadas en cubitos
- Jugo de 2 naranjas
- 1 cucharadita ≈ 4 gramos de canela
- 1/2 taza ≈ 118 mililitros de agua
- Pizca de sal

INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola mediana, agregue el camote, jugo de naranja, agua y canela. Dejar hervir.
2. Reduzca el calor, cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
3. Agregue las manzanas y continúe cocinando a fuego lento hasta que los cubitos de camote y los cubitos de manzana estén blandas.
4. Apague el fuego y agregue una pizca de sal.
5. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Adaptado de eatfresh.org*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Salteado dulce de canela y naranja



INGREDIENTES:

- 3 camotes medianos, peladas y cortadas en cubitos
- 3 manzanas, peladas, sin corazón, y cortadas en cubitos
- Jugo de 2 naranjas
- 1 cucharadita ≈ 4 gramos de canela
- 1/2 taza ≈ 118 mililitros de agua
- Pizca de sal

INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola mediana, agregue el camote, jugo de naranja, agua y canela. Dejar hervir.
2. Reduzca el calor, cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
3. Agregue las manzanas y continúe cocinando a fuego lento hasta que los cubitos de camote y los cubitos de manzana estén blandas.
4. Apague el fuego y agregue una pizca de sal.
5. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Adaptado de eatfresh.org*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.