

# 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  $\approx$  4 gramos de canela
- $\frac{1}{2}$  taza  $\approx$  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™

cal fresh  
BETTER FOOD FOR BETTER LIVING



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 [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com).