

Sweet Potato Muffins

What you need:

Utensils:

- Medium mixing bowl
- Large mixing bowl
- Mixing spoon
- Measuring cups & spoons
- Beaters
- 1 ½ inch mini muffin tin

Ingredients:

- 4 tablespoons margarine
- ½ cup sugar
- ¾ cup mashed sweet potatoes
- 1 egg
- ¾ cup flour
- 2 teaspoons baking powder
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon nutmeg
- ½ cup skim milk
- ¼ cup chopped pecans
- ¼ cup chopped raisins

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Pre-heat your oven to 400°F.
3. In medium mixing bowl, cream margarine and sugar.
4. Add egg and sweet potatoes; mix well.
5. In the large bowl, stir flour with baking powder, salt, and spices.
6. Alternate adding milk and the potato mixture to the large
7. bowl with your dry ingredients.
8. Fold in nuts and raisins.
9. Spoon into greased 1 ½ inch muffin tins, filling each ¾ full.
10. Bake at 400°F for 10 minutes or until golden brown.
11. Let cool for about 5 minutes before serving.

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 10 minutes

Cost per serving: \$0.14

Nutrition Facts	
Serving Size 1 mini muffin	
Servings Per Container 30	
Amount Per Serving	
Calories 53	Calories from Fat 18
% Daily Values*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 7mg	2%
Sodium 92mg	4%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 1g	2%
Vitamin A 9%	• Vitamin C 1%
Calcium 3%	• Iron 2%

Sweet potatoes are naturally sweet and contain many vitamins and minerals. They are good for the heart and can help protect against cancer.



Program Funded by the USDA

Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information or veteran status.

Molletes de Camote

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazón mediano para mezclar
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas para medir
- Batidora
- Molde de molletes de 1 ½ pulgadas

Ingredientes:

- 4 cucharadas de margarina
- ½ taza de azúcar
- ¾ taza de puré de camote
- 1 Huevo
- ¾ taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ½ taza de leche sin grasa
- ¼ taza de pacanas picadas
- ¼ taza de pasas picadas

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 400° F.
3. En un tazón mediano bata la margarina y el azúcar hasta que esté cremosa.
4. Agregue el huevo y los camotes; revuelva bien.
5. En un tazón grande, mezcle la harina con el polvo de hornear, la sal y las especias.
6. Alternando, agregue la leche y la mezcla de camote al tazón con los ingredientes secos.
7. Mezcle con cuidado las pacanas y las pasas.
8. Con una cuchara llene hasta ¾ las copitas del molde para molletes de 1 ½ pulgadas.
9. Hornee a 400° F por 10 minutos hasta que tengan un color dorado.
10. Deje que se enfríen por 5 minutos antes de servir.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Costo por porción: \$0.14

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 panquecito
 Porciones en el paquete 30

Cantidad por porción	
Calorías 53	Calorías de grasa 18
%Valor Diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso <i>trans</i> 0g	
Colesterol 7mg	2%
Sodio 92mg	4%
Total de carbohidratos 8g	3%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 9%	• Vitamina C 1%
Calcio 3%	• Hierro 2%

Los camotes son naturalmente dulces y contienen muchas vitaminas y minerales. Son buenos para el corazón y puede ayudar a proteger contra el cáncer.

Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.