



Zanahorias y Calabacines (Calabacitas) Dulces (Sweet Carrots and Zucchini)

- 1 cucharada de aceite
- 6 calabacines (calabacitas) medianos, cortados en rodajas finas
- 6 zanahorias medianas, cortadas en rodajas finas
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jugo de limón pimienta, si quisiera

Caliente el aceite a calor alto en una sartén. Agregue los vegetales y sofría hasta que estén tiernos. Agregue la miel y el jugo de limón, mezclando ligeramente. Sazone con la pimienta, si quisiera. Sirva inmediatamente.



Camotes (Batatas) Glaseados (Glazed Sweet Potatoes)

- 4 camotes (batatas) medianos
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de nuez moscada

Pele los camotes y córtelos en cubitos. Ponga los camotes en una cacerola. Agregue tanta agua para cubrir parcialmente los camotes. Agregue el azúcar, la margarina y la nuez moscada. Cubra la cacerola y hierva hasta que los camotes estén tiernos. Si el líquido no evapora bastante cuando los camotes estén tiernos, quite la tapa y hierva rápidamente hasta que forme un almíbar. Ponga el almíbar sobre los camotes.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 82	25% de calorías de grasa
Grasa total 2g	Sodio 28mg
*Vitamina A 205%	*Vitamina C 22%
*Calcio 3%	*Hierro 4%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 856

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 8 (1/2 taza)

Cantidad por ración:

Calorías 84	14% de calorías de grasa
Grasa total 1.5g	Sodio 22mg
*Vitamina A 126%	*Vitamina C 23%
*Calcio 2%	*Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 856