

SWEET POTATO COOKIES

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 1 COOKIE, MAKES 24 SERVINGS):

95.2 calories; 13.8 grams carbohydrate; 4.1 grams fat; 1.6 grams protein; 1.4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.72

INGREDIENTS

1 medium sweet potato, peeled and chopped
6 Tbsp unsalted butter, divided
½ cup packed brown sugar
¼ cup pumpkin puree
2 tsp vanilla extract
1½ cups whole wheat pastry flour
½ cup white flour
1 tsp baking powder
1 tsp baking soda
¼ tsp salt
½ tsp cinnamon
⅛ tsp ground ginger
⅛ tsp ground nutmeg
⅛ tsp ground cloves
½ cup crushed candied pecans

DIRECTIONS

In a small bowl, microwave the chopped sweet potato for 4 minutes. Remove from the microwave, toss the sweet potatoes with 2 Tbsp of butter, and cook for another 2-3 minutes in the microwave, or until the sweet potatoes are soft. Then, place the sweet potato in a large mixing bowl and mix with an electric mixer until pureed. Add the remaining 4 Tbsp of butter, the brown sugar, pumpkin puree, and the vanilla. Mix on high until well combined. Next, in a medium bowl, stir the flours, baking soda, baking powder, salt, and spices (dry ingredients) together. Once combined, add half of the dry ingredient mixture to the wet and begin to mix with an electric mixer. Slowly add in the rest of the dry mixture and mix until well incorporated. Then, add the pecans and stir together with a spoon. Cover the bowl with plastic wrap and place the dough mixture in the refrigerator for 30 minutes to chill. Preheat oven to 350°F and spray 2 cookie sheets with cooking spray. Once chilled, scoop the cookie dough into small balls and place on the cookie sheets. The dough will yield 24 small cookies. Bake for 13-15 minutes, or until golden brown. Remove from oven, allow to cool, and enjoy!

GALLETAS DE CAMOTE

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 24 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 GALLETA)

95.2 calorías; 13.8 gramos carbohidratos; 4.1 gramos grasa; 1.6 gramos proteína; 1.4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.72

INGREDIENTES

- 1 camote mediano, pelado y picado
- 6 cucharadas de mantequilla sin sal, dividida
- ½ taza de azúcar morena
- ¼ taza de puré de calabaza
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1½ tazas de harina de trigo integral para repostería
- ½ taza de harina blanca
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- ¼ cucharadita de clavo molido
- ½ taza de nuez caramelizada pica

PREPARACIÓN

En un tazón pequeño, cocine el camote picado en el microondas por 4 minutos. Retire del microondas, mezcle con 2 cucharadas de mantequilla, y cocine por otros 2-3 minutos en el microondas, o hasta que los camotes estén tiernos. Ponga el camote en un tazón grande y con una batidora eléctrica, mezcle hasta que se haga un puré. Agregue las 4 cucharadas restantes de mantequilla, la azúcar morena, el puré de calabaza y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que esté bien combinado. A continuación, en un tazón mediano, mezcle las harinas, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear, la sal y las especias (ingredientes secos). Una vez combinado, añada la mitad de la mezcla de los ingredientes secos a los húmedos y mezcle con una batidora eléctrica. Agregue poco a poco el resto de la mezcla seca y continúe mezclando hasta que esté bien incorporada. Añada la nuez caramelizada picada y mezcle con una cuchara. Cubra el tazón con una envoltura de plástico y coloque en el refrigerador durante 30 minutos para enfriar. Precaliente el horno a 350°F y rocíe 2 charolas con aceite en aerosol. Una vez fría, haga bolitas pequeñas con la masa de galleta, y coloque en las charolas. La masa producirá 24 galletas pequeñas. Hornee durante 13-15 minutos, o hasta que estén dorados. ¡Retire del horno, deje enfriar y disfrute!
