

Camote Frito

Ingredientes:

- 1 patata dulce grande
- Aceite en aerosol
- Sal y Pimienta

Instrucciones: Pídele a un adulto que te ayude a cortar el camote en rodajas delgadas. Calienta el horno a 300 grados. Pon papel de aluminio en dos láminas de hornear. Distribuye las rodajas de camote en las áminas de hornear y rocíalas con el aceite. Añade un poco de sal y pimienta al gusto. Hornea durante 15 minutos dándoles la vuelta con la ayuda de un adulto. Hornea durante 15 minutos mas. Sácalo del horno y déjalo enfriar.



Ejercicio: Mientras se cocina el camote juega con un balón. Mira cuantas veces puedes rebotar el balón sin que toque el suelo.



Reflexión: el camote es una excelente fuente de vitamina A que promueve una buena visión y un pelo y piel saludables.

Pensamiento delicioso: _____

