

Batatas Al Revés De Piña

Ingredientes:

- 2 ½ libras batatas de pulpa anaranjada
- 4 cucharadas mantequilla sin sal
- ½ taza de azúcar morena ligeramente compacta
- 7 rodajas de piña enlatada, escurridas y secas
- ¼ taza de arándanos
- 2 huevos grandes, batidos
- ½ cucharadita canela molida
- ½ cucharadita Levadura en polvo
- 1 cucharadita sal
- ⅓ cucharadita Pimienta molida



Direcciones:

1. Cubra un molde para pastel redondo de 9 "con aceite en aerosol y coloque aparte.
2. Frote las batatas con unas gotas o un toque de spray para cocinar. Coloque sobre la rejilla del horno y hornee hasta que son suaves cuando se exprimen, de 40 a 60 minutos. Retire las papas y déjelas a un lado hasta que estén lo suficientemente frías para manipularlas.
3. Derrita la mantequilla con azúcar morena en una cacerola pequeña sobre fuego medio. Vierta la mezcla en el molde preparado, inclinándolo cubra el fondo de manera uniforme.
4. Coloque 6 rodajas de piña en un anillo alrededor del borde y uno en el centro de la sartén. Espolvoree bayas dentro del piña.
5. Pele las patatas y coloque la pulpa en un bol. Triturar toscamente con un tenedor.
6. Agregue los huevos, la canela, el polvo de hornear, la sal y 5-6 molidos de pimienta. Batir hasta que esté bien mezclado. Cuchara la mezcla sobre la piña y alisando la parte superior.
7. Golpea la sartén con fuerza sobre la encimera 3-4 veces para golpear burbujas de aire.
8. Hornee hasta que la parte superior se vea seca y se sienta elástica al tacto. (unos 40 minutos).
9. Invierta un plato sobre el sartén y sujete el sartén y el plato firmemente con guantes de cocina, voltéelos con cuidado para que las patatas caigan sobre el plato, con la piña hacia arriba. Levante el sartén y sirva cálido.

Nutrition Facts	
Serving Size ¾ cup (179g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 340mg	14%
Total Carbohydrate 34g	11%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 18g	
Protein 3g	
Vitamin A 110%	Vitamin C 35%
Calcium 4%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	