

## Fall Dessert

### Ingredients:

3 yams (about 2 cups), cubed  
3 granny smith apples, sliced thin  
1 tsp cinnamon  
1 tsp nutmeg  
1/2 Tbsp Honey  
4 oz (1/2 cup) pecans  
1 Tbsp vegetable oil



**Directions:** Preheat the oven to 400F. Dice the yams, slice the apples, and place into a baking sheet. Coat with olive oil, honey, cinnamon and nutmeg. Cook for 45 minutes, or until soft. Salt to taste, and add crushed pecans as a topping.

Serves 8

Serving Size: 120g

Calories: 195 Fat: 12.1g Sodium: 3mg  
Carbs: 22.2g Sugar: 8.9g Protein: 2.2g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Fall Dessert

### Ingredients:

3 yams (about 2 cups), cubed  
3 granny smith apples, sliced thin  
1 tsp cinnamon  
1 tsp nutmeg  
1/2 Tbsp Honey  
4 oz (1/2 cup) pecans  
1 Tbsp vegetable oil



**Directions:** Preheat the oven to 400F. Dice the yams, slice the apples, and place into a baking sheet. Coat with olive oil, honey, cinnamon and nutmeg. Cook for 45 minutes, or until soft. Salt to taste, and add crushed pecans as a topping.

Serves 8

Serving Size: 149g

Calories: 392 Fat: 32.4g Sodium: 3mg  
Carbs: 26.3g Sugar: 10.0g Protein: 5.3g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Fall Dessert

### Ingredients:

3 yams (about 2 cups), cubed  
3 granny smith apples, sliced thin  
1 tsp cinnamon  
1 tsp nutmeg  
1/2 Tbsp Honey  
4 oz (1/2 cup) pecans



**Directions:** Preheat the oven to 400F. Dice the yams, slice the apples, and place into a baking sheet. Coat with olive oil, honey, cinnamon and nutmeg. Cook for 45 minutes, or until soft. Salt to taste, and add crushed pecans as a topping.

Serves 8

Serving Size: 149g

Calories: 392 Fat: 32.4g Sodium: 3mg  
Carbs: 26.3g Sugar: 10.0g Protein:  
5.3g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Fall Dessert

### Ingredients:

3 yams (about 2 cups), cubed  
3 granny smith apples, sliced thin  
1 tsp cinnamon  
1 tsp nutmeg  
1/2 Tbsp Honey  
4 oz (1/2 cup) pecans



**Directions:** Preheat the oven to 400F. Dice the yams, slice the apples, and place into a baking sheet. Coat with olive oil, honey, cinnamon and nutmeg. Cook for 45 minutes, or until soft. Salt to taste, and add crushed pecans as a topping.

Serves 8

Serving Size: 149g

Calories: 392 Fat: 32.4g Sodium: 3mg  
Carbs: 26.3g Sugar: 10.0g Protein: 5.3g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Postre para otoño

### Ingredients:

3 camotes, en cubos  
3 manzanas verdes  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de nuez moscada  
1/2 cucharada de miel  
1/2 taza nuez pecana  
1 cucharada aceite vegetal



**Directions:** Caliente el horno a 400F. Corte los camotes en cubos y las manzanas en pedazos delgados. Agregue a una bandeja y mezcle con la canela, nuez moscada, miel, y aceite de olive. Cocine durante 45 minutos, o hasta que se ensuavice. Agregue sal al gusto y nueces para servir.

Sirve 8

Tamaño de la porción: 120 g

Calorías: 195 Grasa: 12.1g Sodio: 3mg

Carbohidratos: 22.2g Azúcar: 8.9g

Proteína: 2.2g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Postre para otoño

### Ingredients:

3 camotes, en cubos  
3 manzanas verdes  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de nuez moscada  
1/2 cucharada de miel  
1/2 taza nuez pecana  
1 cucharada aceite vegetal



**Directions:** Caliente el horno a 400F. Corte los camotes en cubos y las manzanas en pedazos delgados. Agregue a una bandeja y mezcle con la canela, nuez moscada, miel, y aceite de olive. Cocine durante 45 minutos, o hasta que se ensuavice. Agregue sal al gusto y nueces para servir.

Sirve 8

Tamaño de la porción: 120 g

Calorías: 195 Grasa: 12.1g Sodio: 3mg Car-

bohidratos: 22.2g Azúcar: 8.9g Proteína: 2.2g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Postre para otoño

### Ingredients:

3 camotes, en cubos  
3 manzanas verdes  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de nuez moscada  
1/2 cucharada de miel  
1/2 taza nuez pecana



**Directions:** Caliente el horno a 400F. Corte los camotes en cubos y las manzanas en pedazos delgados. Agregue a una bandeja y mezcle con la canela, nuez moscada, miel, y aceite de olive. Cocine durante 45 minutos, o hasta que se ensuavice. Agregue sal al gusto y nueces para servir.

Sirve 8

Tamaño de la porción: 120 g

Calorías: 195 Grasa: 12.1g Sodio: 3mg

Carbohidratos: 22.2g Azúcar: 8.9g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Postre para otoño

### Ingredients:

3 camotes, en cubos  
3 manzanas verdes  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de nuez moscada  
1/2 cucharada de miel  
1/2 taza nuez pecana



**Directions:** Caliente el horno a 400F. Corte los camotes en cubos y las manzanas en pedazos delgados. Agregue a una bandeja y mezcle con la canela, nuez moscada, miel, y aceite de olive. Cocine durante 45 minutos, o hasta que se ensuavice. Agregue sal al gusto y nueces para servir.

Sirve 8

Tamaño de la porción: 120 g

**FEEDING  
SAN DIEGO**