

# Maple Sweet Potato & Squash Cornbread

*By Milie Peartree & Plant Kween*

## Ingredients

Cornbread:

- 1 cup all-purpose flour
- 1 cup yellow cornmeal
- 1/2 cup granulated sugar
- 1/4 cup brown sugar
- 1 tablespoon baking powder
- 1 teaspoon kosher salt
- 1/2 teaspoon ground cinnamon (optional)
- 1 cup buttermilk, at room temperature
- 1 cup cooked, leftover (maple sweet potato squash)
- 1/2 cup plus two tablespoons unsalted butter, melted, plus more for greasing the pan
- 2 large eggs, at room temperature
- 1 teaspoon vanilla extract
- Zest of one orange

Maple butter:

- 2 tablespoons unsalted butter
- 2 tablespoons maple syrup

## Directions

1. Heat the oven to 400°F. Grease a 9-inch round cake pan or cast-iron skillet with butter (or cooking spray) and set aside.
2. To a medium mixing bowl, add the flour, cornmeal, sugars, baking powder, salt, zest and cinnamon. Whisk to combine well.

### **Nutrition Quick-Fact**

Sweet potatoes are nutritious and rich in fiber, beta-carotene, and vitamin-A.

# Maple Sweet Potato & Squash Cornbread

*By Milie Peartree & Plant Kween*

## Directions

3. To another mixing bowl, add the buttermilk, mashed squash sweet potatoes, melted butter, eggs, and vanilla extract. Stir just until the mixture is smooth.
4. Make a well in the center of the dry ingredients and add the wet ingredients. Gently fold, not mix, the ingredients until just combined.
5. Pour the batter into the prepared pan and bake for 25 to 30 minutes, until the top is a deep golden brown and a toothpick inserted into the center comes out clean.
6. To make the maple butter, combine the butter and maple syrup in a small saucepan over medium heat. Heat, stirring occasionally, until the butter is melted and the mixture is combined.
7. Brush the freshly baked cornbread with the maple butter. Serve hot.

### **Nutrition Quick-Fact**

Sweet potatoes are nutritious and rich in fiber, beta-carotene, and vitamin-A.

# Pan de maíz, calabaza y camote con jarabe de arce

*Receta de Milie Peartree & Plant Kween*

## Ingredientes

Pan de maíz:

- 1 taza de harina común
- 1 taza de harina de maíz amarilla
- 1/2 taza de azúcar granulada
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de canela molida (opcional)
- 1 taza de suero de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 taza de sobras de calabaza y camote cocidos con jarabe de arce
- 1/2 taza más dos cucharadas de mantequilla sin sal, derretida, más un poco más para engrasar el molde
- 2 huevos grandes, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Ralladura de una naranja

Mantequilla de arce:

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de jarabe de arce

## Preparación

1. Caliente el horno a 400 °F. Engrase un molde redondo para torta de 9 pulgadas o una sartén de hierro fundido con mantequilla (o aceite en aerosol) y téngalo listo.
2. En un recipiente mediano, agregue la harina, la harina de maíz, los azúcares, el polvo para hornear, la sal, la ralladura y la canela. Bata hasta mezclar bien.

### **Dato breve sobre nutrición**

Los camotes son nutritivos y ricos en fibra, betacaroteno y vitamina A.

## Pan de maíz, calabaza y camote con jarabe de arce

*Receta de Milie Peartree & Plant Kween*

### Preparación

3. En otro recipiente, agregue el suero de mantequilla, el puré de calabaza y camote, la mantequilla derretida, los huevos y el extracto de vainilla. Revuelva hasta lograr una mezcla uniforme.
4. Haga un hueco en el centro de los ingredientes secos y agregue los ingredientes húmedos. Incorpore suavemente los ingredientes, sin mezclarlos, hasta que estén completamente combinados.
5. Vierta la preparación en el molde que dejó listo y hornee durante 25 a 30 minutos, hasta que la parte superior esté de un color dorado intenso y un palillo insertado en el centro salga limpio.
6. Para hacer la mantequilla de arce, mezcle la mantequilla y el jarabe de arce en una cacerola pequeña a fuego medio. Caliente, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mantequilla se derrita y se combinen los ingredientes.
7. Unte el pan de maíz recién horneado con la mantequilla de arce. Sirva caliente.

#### **Dato breve sobre nutrición**

Los camotes son nutritivos y ricos en fibra, betacaroteno y vitamina A.