

MANERAS SALUDABLES CAMOTES



OTRO NOMBRE COMUN: BATATAS

Consejos!

- No refrigere las batatas, guárdelas en un lugar fresco y oscuro a temperatura ambiente.
- No almacenar junto a cebollas.
- ¡Úselo en 2-4 semanas!
- La piel de las batatas es donde viven la mayoría de los nutrientes, así que en lugar de pelarlas, ¡lávalas bien y cómete la piel!
- Contiene fibra, betacaroteno, potasio, hierro, ácido fólico, vitamina A, C y E.

RECETAS

Camotes a la Francesa

Ingredientes:

| | |
|--|--|
| 4 batatas/camotes medianas | 1/2 cucharadita de pimienta de cayena |
| 2 cucharaditas de pimentón | 1 cucharada de aceite vegetal |
| 1/2 cucharadita de sal | Aceite en aerosol antiadherente para cocinar |
| 1/2 cucharadita de pimienta negra molida | |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 450 ° F.
2. Friegue y enjuague las batatas. Seque con un papel o toalla de cocina.
3. Dejando la piel, corte las batatas en tiras de papas fritas, de aproximadamente 1/2 pulgada de ancho.
4. En un tazón grande, mezcle el pimentón, la sal, la pimienta negra molida y la pimienta de cayena. Agregar el aceite. Licuar con un tenedor hasta que no queden grumos.
5. Agregue tiras de camote al tazón. Mezcle hasta que estén cubiertos por todos lados.
6. Cubra una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Coloque las batatas en una sola capa sobre la hoja. NOTA: Asegúrese de que las batatas no estén una encima de la otra en la bandeja para hornear. Es posible que deba cocinar en dos lotes.
7. Hornea por 15 minutos. Voltee las papas fritas y hornee otros 10-15 minutos, o hasta que las papas fritas estén suaves/comestibles.

Camotes Rellenos del Suroeste

Ingredientes:

| | |
|--|---|
| 2 batatas grandes | 1/2 cucharadita de comino |
| 1 cucharada de aceite | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 (15 oz) lata de frijoles negros (o cualquier tipo de frijoles) | 1/2 cucharadita de pimienta negra |
| 1/2 taza de elote congelado o enlatado | 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado (opcional) |
| 1/2 taza de salsa preparada | 1 / 3-2 / 3 taza de queso cheddar rallado |
| 1 cucharada de jugo de limón | |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F. Coloque las batatas en una bandeja para hornear y frote ligeramente con aceite (opcional).
2. Hornee las batatas hasta que estén tiernas, aproximadamente 1 hora.
3. Mientras tanto, enjuague y escurra los frijoles negros y el maíz en un colador.
4. Agregue frijoles negros, maíz, salsa, jugo de limón, comino, pimienta y hojuelas de pimiento rojo en una sartén grande. Revuelva bien y cocine hasta que todo esté bien caliente. Retírelo del calor.
5. Cuando las batatas estén listas, corte suavemente una capa delgada de la parte superior de cada papa. Use una cuchara para quitar suavemente la pulpa de cada camote y colóquelos en un tazón mediano.
6. Use un tenedor o un machacador de papas para triturar la pulpa de las batatas. Agregue la mezcla de frijoles y maíz.
7. Vuelva a colocar la mezcla en la piel de la batata y cubra cada una con queso rallado.
8. Coloque las batatas cubiertas con queso nuevamente en el horno debajo del asador y aselas hasta que el queso se derrita, aproximadamente 2 minutos.

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Chips de Camote y Manzana al Horno

Ingredientes:

- 2 batatas, en rodajas finas
- 2 manzanas medianas en rodajas finas
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de canela
- Aceite en aerosol para cocinar

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Combine el azúcar y la canela en un tazón grande.
3. Agregue las batatas y las manzanas cortadas. Mezcle para combinar.
4. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol o use bandejas para hornear forradas con papel pergamino.
5. Hornee durante 45-60 minutos dependiendo de la temperatura de su horno, volteado a la mitad.
6. Las batatas y las manzanas deben estar doradas.
7. Retirar del horno. Las patatas fritas se dorarán cuando se enfríen.

Chili de Camote y Frijoles Rojos

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de canola / vegetal
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 3 tazas de camotes cortados en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
- 2 tazas de tomates picados
- 1 1/2 cucharadas de chile chipotle en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido (opcional)
- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos, enjuagados
- 2 cucharadas de cilantro picado (opcional)

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y los camotes, cocine por 4 minutos.
3. Agregue el ajo, los tomates, el chile en polvo, el comino y 1 1/2 tazas de agua. Cocine por 10 minutos.
4. Agregue frijoles. Cocine hasta que los frijoles estén calientes, aproximadamente 5 minutos.
5. Agregue el cilantro, la sal y la pimienta. Servir caliente. Refrigere las sobras.

Salteado de Camote y Manzana

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tazas de batatas picadas
- 1 cucharadita de jengibre fresco O 1/2 cucharadita de jengibre molido (opcional)
- 2 tazas de manzanas picadas
- 1 cucharadita de canela

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue las batatas, cubra y cocine por 5 minutos.
3. Agregue 1/2 taza de agua y jengibre, si lo usa. Tape y cocine por 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue las manzanas y la canela. Cocine por 10 minutos más hasta que las batatas estén blandas.
5. Sirva inmediatamente y disfrútelo como postre o guarnición. Refrigere las sobras.

Tacos de Frijoles Negros y Camote

Ingredientes:

- 4 batatas medianas/ Camotes
- 1 (15 oz) lata de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 2 calabacines medianos, rallados o en rodajas finas
- 1/4 taza de pimiento morrón o cebolla picados
- 4 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1/2 cucharada de aceite vegetal / aceite de canola en aerosol antiadherente para cocinar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de comino
- 2 tortillas de trigo integral o 4 tortillas de maíz

Direcciones:

1. En una sartén grande, a fuego medio alto, agregue el aceite.
2. Agregue las batatas y la cebolla / pimienta, saltee durante 5 minutos. Agregue el chile en polvo, el comino y la sal.
3. Agregue un poco de agua a la cacerola, revuelva bien y cubra con la tapa, reduzca el fuego a bajo.
4. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que la batata esté tierna, aproximadamente 10 minutos.
5. Agregue la tortilla a la sartén y voltee después de 15 segundos. Agregue 1/2 mezcla de camote a la tortilla, cubra con queso y frijoles.
6. Doble la tortilla y cocine por 1-2 minutos por cada lado. Sirva tibio y acompañe con la salsa de su preferencia