



BATATA

CAMOTE DULCE



Son Naturalmente Buenos!

- ◆ ¡Gran fuente de vitamina A!
- ◆ Contiene vitamina C, fibra y potasio.
- ◆ ¡Ayude a controlar los niveles de azúcar en la sangre!
- ◆ 1 taza = 1 porción de verduras

Facil y Saludable:

No los peles!

La piel de la batata contiene la mayoría de sus nutrientes. Deje la piel para obtener más fibra, betacaroteno, potasio, hierro, ácido fólico, vitamina E y C.

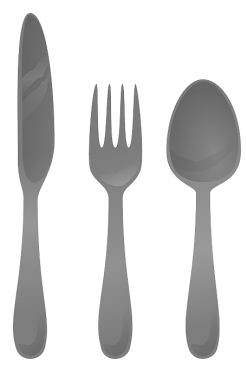
Consejos de Almacenamiento:
No los Refrigere! Almacene en un lugar fresco y oscuro a temperatura ambiente.
No los almacene cerca de las Cebollas.
Uselos entre 2-4 semanas.

Consejos de Preparacion:

- Frote suavemente las batatas con agua corriente antes de usarlas. Seque.
- ¡Ten cuidado! “Cuando corte las batatas, corte un lado para crear una superficie plana. Coloque el lado cortado hacia abajo en la tabla de cortar”.
- Para cortar en dados, corte a lo largo en rodajas. Gire las rodajas que queden planas y córtelas en tiras. Corte las tiras en la dirección opuesta para hacer cubos.
- Para una cocción uniforme, córtelo en trozos del mismo tamaño.

Formas de comer Batatas:

- ◆ **Cocínelos al vapor.** En una olla con bandeja para vaporera, ponga a hervir unos centímetros de agua. Corte las papas en cubos de 1 pulgada y cocine al vapor durante 7-10 minutos o hasta que se puedan perforar fácilmente con un tenedor. Sazone la sal y la pimienta al gusto. Agregue especias como canela, ajo o pimentón para darle más sabor.
 - ◆ **Hornéalos enteros.** Precaliente el horno a 375F. Envuelva en papel de aluminio y hornee por 1 hora o hasta que esté tierno al tenedor.
 - ◆ **Caliéntelos enteros.** Pinche la piel 5-6 veces con un tenedor. Pongalos en microondas durante 5-8 minutos, volteandolos una vez a la mitad de tiempo.
 - ◆ **Triturarlos.** Cocine al vapor los camotes en cubos, u hornee o cocine en el microondas enteras y luego córtelas en cubos. Con un machacador de papas o un tenedor, machaca los camotes hasta que estén suaves. Por cada papa, agregue 1 cda. de mantequilla / aceite y 1 cda. de leche descremada. Sazone con sal y pimienta al gusto.
- ◆ **Ásalas en cubos.** Precaliente el horno a 425 ° F. Corta las papas en cubos de 1/2 pulgada. Mezcle con unas cucharadas de aceite y sazone con sal y pimienta. Ase durante 15 minutos. Voltee las papas con una espátula y hornee por otros 10-15 minutos, o hasta que estén tiernas.





Hagalo una Comida!

RECETAS

Papas Fritas de Batata*

Ingredientes:

- 4 batatas medianas
- 1 ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharada de aceite
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450 ° F. Friegue y enjuague las batatas. Seque con un papel o toalla de cocina. Dejando la piel, corte las batatas en tiras gruesas para papas fritas, de aproximadamente ½ pulgada de ancho.
2. En un tazón grande, mezcle el pimentón, la sal, la pimienta negra molida y la pimienta de cayena. Agregue el aceite. Mezclar con un tenedor hasta que no queden grumos. Agregue tiras de camote al tazón. Mezcle hasta que estén cubiertos por todos lados. Cubra una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Coloque las batatas en una sola capa sobre la hoja.
3. Hornea por 15 minutos. Voltee las papas fritas y hornee otros 10-15 minutos, o hasta que las papas fritas estén tiernas pero crujientes.

Chili de Batata

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de cocina
- 3 tazas de camotes cortados en cubitos
- 1 lata (15 oz) de tomates en cubitos, con su jugo
- 2 cucharaditas de comino (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro picado (opcional)
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados (o 1 cdita de ajo en polvo)
- 1 1/2 cucharada de chile en polvo
- 1 lata (15 oz) de frijoles (negros, rojos o pintos)
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Escurre y enjuaga los frijoles en un colador.
2. Agregue las cebollas y las batatas. Cocine por 4 minutos.
3. Agregue el ajo, los tomates, el chile en polvo, el comino y 1 1/2 tazas de agua o caldo. Cocine por 10 minutos.
4. Agregue los frijoles y cocine hasta que estén calientes, aproximadamente 5 minutos. Agregue cilantro (si lo usa) y sal y pimienta al gusto.

Salteado de Manzana con Camote

Ingredients:

- 1 cucharada de aceite de cocina
- 4 tazas de camotes cortados en cubitos
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (opcional)
- 2 tazas de manzanas picadas
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
2. Agrega las batatas. Tape 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. Agrega las manzanas y la canela. Cocine por 10 minutos más hasta que las batatas estén blandas. Disfrute!

<p>¿TIENE UNA TARJETA BRIDGE?</p>  <p>COMPRE \$1 GRATIS OBTENGA \$1 GRATIS FRUTAS Y VERDURAS</p> 	<p>HAVE A BRIDGE CARD?</p>  <p>BUY \$1 FREE GET \$1 FREE FRUITS & VEGGIES</p> <p>DoubleUpFoodBucks.org/GetFresh</p> <p>866.586.2796</p>	<p>هل لديك "بطاقة الفود ستامب" BRIDGE CARD؟</p>  <p>اشتر بقيمة 1 دولار واحصل على 1 دولار مجانية من الفواكه والخضراوات</p> 
---	--	---

Busca mas en linea ent: www.gcfb.org/recipes_resources