



Batatas (Camotes)



Por qué comer batatas:

- Ricas en vitaminas que son importantes para la vista y combatir enfermedades.
- ¡Coma la cáscara! Es alta en nutrientes como fibra que ayuda la digestión.

Como almacenar y cuando descartar:

- Almacene la batata entera en un lugar oscuro y seco por hasta 2 semanas.
- Almacene las batatas cortadas o peladas en el refrigerador o congelador.
- Almacene las batatas cocidas en el refrigerador por hasta 7 días o en el congelador por 4-6 meses.
- Descarte cuando estén blandas y/o mohosas.

Mezcla Dulce Asada

Rinde 6 porciones • Listo en 1 hora

Ingredientes:

- 2 batatas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de romero
- Pizca de sal

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Lava y restriegue las batatas y las zanahorias.
3. Pique las batatas, las zanahorias y la cebolla en trozos de 1/2 pulgada y colóquelos en un tazón mediano.
4. Añada el aceite y los especias a los vegetales. Mezcle para cubrir.
5. Esparsa en una bandeja de hornear y hornée por 30-45 minutos.

Notas de Cocinero:

- Use su preferencia de especias o hierbas - pimentón, chile en polvo, ajo.
- Puede hacer esta receta usando otros tubérculos, como remolacha, calabaza o nabos.

Preparación de batatas

- Lave bien antes de cocinar, especialmente si se va a comer la cáscara.
- Corte las puntas y cualquier marcha oscura o blanda.
- Para hornear o asar, haga agujeros con un tenedor. Envuélala con papel de aluminio, hornée a 375 grados F hasta que se sienta tierna con el tenedor, deje enfriar y sazone con sus especias favoritas.
- Para cocinar en la microonda, haga agujeros con un tenedor en varios sitios de la batata. Póngala en un plato y cocine por 10 minutos, rotándola a la mitad del tiempo.
- ¡Puede disfrutar batatas pequeñas crudas en una ensalada!

Datos de Nutrición

Porción 1/2 tazabanadas (100g)

Cantidad por porción	
Calorías 90	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 35 mg	1%
Carbohidratos totales 21g	7%
Fibra Dietética 3g	7%
Azúcar 6g	
Proteína 2g	
Vitamina A 380%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	Hierro 4%
*	

Batatas Majadas

Rinde aproximadamente 8 tazas

Ingredientes:

4 batatas medianas

Instrucciones:

1. Lave bien las batatas y haga agujeros en varios sitios con un tenedor.
2. Coloque en un plato. Cocine en la microonda por 5 minutos. Vírela y cocine por 5 minutos adicionales.
3. Deje enfriar. Saque la masa con una cuchara. Maje bien con un tenedor.

Gías del Cocinero:

- Añada 1 cucharada de leche, 1 cucharada de mantequilla, sal y pimienta y sirva como un acompañante.
- Las batatas majadas sin condimentas ni especias pueden ser refrigeradas y usadas en 3-5 días. Añada a sopas, chilli o productos horneados en lugar de crema espesa o grasa.

Salsa de Batata

Rinde 24 porciones—tamaño de la porción 2 cucharadas

Ingredientes:

2 batatas majadas (vea las instrucciones arriba)
1 taza yogur de vainilla sin grasa
8 onzas queso crema bajo en grasa, ablandado
2 cucharadas de miel
1 cucharadita canela en polvo
1/8 cucharadita de nuez moscada

Instrucciones:

1. Mezcle la batata majada, el yogur, el queso crema, la miel, la canela y la nuez moscada.

Notas del Cocinero:

- Sirva con galletas integral graham, pedazas de manzanas o como mezcla para tostadas integral o pan.
- ¿No tiene batatas? Use 1 lata de 15 oz. de puré de calabaza.

Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando están en temporada. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados, sin salsas o almíbar** están disponibles todo el año, están listos para uso y son fáciles de preparar. Busque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cuál es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando están enlatados en *100% jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.

¿Cuanto debo comer?

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de béisbol y media taza es el tamaño de un bombillo.

Porción diaria:

VEGETALES 2 1/2 TAZAS



FRUTAS 2 TAZAS



Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

www.lowcountryfoodbank.com