

BATATA DOCE



QUAL É O SABOR DELAS?

De amido, cremoso e doce!

COMO EU AS ESCOLHO?

Escolha batata doce com a casca firme, lisa e sem rugas. Procure batatas doces pequenas a médias, que geralmente têm o melhor sabor e textura. A batata doce produzida localmente pode ser encontrada na estação entre os meses de agosto a outubro e de estoques entre novembro e dezembro.

COMO EU AS ARMAZENO?

Armazene a batata doce em um local fresco e escuro, como uma despensa, por até 2 semanas.

COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LAS?

1. Lave e esfregue as batatas para remover qualquer sujeira.
2. Se a casca estiver grossa e seca, descasque. Caso contrário, deixe a casca para obter mais fibras.
3. Prepare de acordo com a receita que quiser usar.

Asse-as inteiras no forno, cozinhe e **amasse**-as, corte em palitos e **asse no forno** para fazer batatas fritas saudáveis, corte em círculos e **asse** para fazer chips de batata...além de outras possibilidades!



FRITAS DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 3 batatas doces médias
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/4 de colher de chá de canela

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 450°F.
2. Lave as batatas-doces. Deixando a casca, corte em palitos finos.
3. Coloque as batatas doces em uma tigela média. Adicione óleo, sal, páprica e canela. Misture bem para revestir os palitos. Espalhe em uma assadeira em uma única camada.
4. Asse por 15 minutos e depois vire os palitos. Asse por mais 10-15 minutos até dourar.
5. Sirva e aproveite as batatas puras ou com seu molho preferido.



Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition
Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICA DE COZINHA!

A batata doce cozida pode ser armazenada na geladeira em um recipiente coberto por até 4 dias.