

BATATAS



¿CÓMO ES EL SABOR?

¡Almidonado, cremoso y dulce!

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija batatas con cáscara firme, lisa y sin arrugas. Busque batatas pequeñas a medianas, que generalmente tienen el mejor sabor y textura. Las batatas se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de Agosto a Octubre y localmente desde el almacenamiento en Noviembre y Diciembre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene las batatas en un lugar fresco y oscuro, como una despensa, por hasta 2 semanas.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave y estriegue las batatas para eliminar la suciedad.
2. Si la piel es gruesa y seca, pele las batatas. De lo contrario, deje la piel para obtener más fibra.
3. Prepare de acuerdo a la receta que utilice.

Hornee las batatas enteras en el horno, cocine y **macháquelas**, córtelas en gajos y **rostice** en el horno para unas papas fritas saludables, corte en círculos y **hornee** papas fritas...¡y MUCHO más!



PAPITAS DE BATATA

Ingredientes:

- 3 batatas medianas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita paprika
- 1/4 cucharadita canela



Preparación:

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Lave las batatas. Dejando la piel, corte cada batata en gajos delgados.
3. Coloque las batatas en un tazón mediano. Añada el aceite, sal, paprika y canela. Mezcle bien para cubrir las tiras. Esparza las tiras en una bandeja para hornear.
4. Hornee por 15 minutos y después voltee las tiras. Hornee 10-15 minutos más, hasta que estén doradas.
5. Disfrute como está o con tu salsa favorita.



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

Las batatas cocidas se pueden almacenar en el refrigerador en un recipiente tapado por hasta 4 días.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.