

CAMOTE/ BATATA DULCE

Puntos Claves:

- ▶ El camote o batata dulce es una rica fuente de vitaminas A y C, y una buena fuente de vitamina B6, potasio y fibra.
- ▶ Elija camotes/batata dulce firmes, de tamaño pequeño a mediano con piel suave. Evite los camotes/batata dulce con grietas, puntos blandos e imperfecciones.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescos.
- ▶ Guarde las batatas en un lugar fresco y oscuro para usarlas dentro de tres a cinco semanas.



Hamburguesa de camote y frijoles negros

Rinde: 10 porciones (1 hamburguesa)

Ingredientes

- 2 tazas de puré de camote
- Aceite de oliva, para cocinar el camote
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 taza de frijoles negro (enjuague y escurra si es de lata)
- 1/2 taza de cebolla verde, en rodajas finas
- 1/2 taza de harina de nueces o nueces (o muy finamente picada) (opcional)
- 2 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón ahumado (paprika)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal (opcional)
- 1/4 cucharadita de chipotle en polvo (opcional)

Para servir (opcional)

- Aguacate en rodajas
- Germinados, lechuga o perejil
- Cebolla en rodajas

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 ° F. Corte el camote por la mitad y frótelos con aceite de oliva. Coloque boca abajo sobre una bandeja para hornear forrada

con papel de aluminio. Hornee el camote hasta que estén blandos y tiernos, unos 30 minutos. Reservar. Reduzca el fuego del horno a 375°F.

2. Mientras se hornean las papas, cocine el arroz.
3. Agregue los frijoles negros a un tazón y triture la mitad de ellos para darle textura. Agregue el puré de camote y triture ligeramente. Agregue el arroz, la cebolla verde, la harina de nueces y las especias. Mezcle hasta combinar. La mezcla debe estar muy húmeda pero moldeable.
4. Llene la taza medidora con la mezcla de camote. Raspe para empacar; luego transfiera a la bandeja para hornear y presione suavemente hacia abajo para triturar. Cuanto más finos los presiones, más rápido se cocinarán, pero no es necesario ir demasiado lejos.
5. Hornee las hamburguesas durante un total de 30 a 45 minutos, voltee 20 minutos para garantizar una cocción uniforme.
6. Sirva en panecillos de hamburguesa o acompañe con una ensalada con rebanadas de aguacate, cebolla morada, vegetales y mostaza.

Por porción: 90 calorías; 0 g de grasa (0 g de grasa saturada); 3 g de proteína; 20 g de carbohidratos; 3 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 20 mg de sodio

Batatas fritas

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 4 batatas medianas
- 1 1/2 cucharaditas de pimentón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharada de aceite de canola
- Aerosol de cocina antiadherente

Preparación

1. Precaliente el horno a 450 ° F.
2. Frote y enjuague las batatas. Seque con papel o toalla de cocina.
3. Dejando la piel, corte las batatas en tiras gruesas 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. Agregue aceite. Mezcla 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 la bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Coloque las batatas en una sola capa sobre la bandeja de hornear.
7. Hornea por 15 minutos. Dé la vuelta a las papas fritas y hornee otros 10-15 minutos, o hasta que las papas fritas estén tiernas.

Por porción: 90 calorías; 0 g de grasa (0 g de grasa saturada); 1 g de proteína; 16 g de carbohidratos; 3 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 240 mg de sodio

Consejos Rápidos

- ▶ Explore consumir papas fritas de camote. Corta una batata grande en rodajas finas y úntala ligeramente con aceite de oliva. Hornee a 350 ° F durante 15 minutos o hasta que esté ligeramente dorado y crujiente.
- ▶ Limpie las batatas y otros productos de piel firme con agua corriente del grifo mientras los frota con las manos y frota con un cepillo limpio.
- ▶ Sustituya las batatas por papas regulares en su receta favorita de ensalada de papas.
- ▶ Pida a los niños que les ayuden a elegir un plato con batatas.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of
Suffolk County

423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071

631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.