

Qué hacer con...

Camotes



- **Cocinando/ almacenando/ información de preparación:**
 - Rostizar con o sin cáscara (servir como plato de acompañamiento, como picadillo o con huevos y otros vegetales)
 - Hornear, hervir o cocinar al vapor (fabuloso para tacos o papas al horno)
 - Puré (sopa o relleno de tarta)
 - Dar forma de espiral para hacer fideos
 - Almacenar en un lugar seco y fresco hasta por 2 semanas
- **Disponible en varios colores: naranja, blanco, rosa, violeta, amarillo y morado**
- **Los camotes no son ñames; pertenecen a diferentes especies**
- **Están en la familia de las papas blancas regulares**

Información nutricional general:

- Alta cantidad de fibra.
- Rica en vitamina A, la cual es buena para la salud visual.
- Excelente fuente de vitamina C.





Recetas Camotes

Información nutricional para 1 taza cruda:

Vitamina A > 300% DV*

Potasio ~ 10% DV

Fibra ~ 14% DV

Bajo sodio ~ 3% DV

*DV = Valor Diario

Bastones de Camotes Horneados

Ingredientes:

- 1½ cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1½ libras de camotes, cortados en tiras de ¼ de pulgada
- ½ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

- Calentar el horno a 400°F.
- Pincelar la placa para horno con la mitad del aceite. Colocar los camotes sobre la placa en una sola capa.
- Condimentar los camotes con sal y pimienta. Rociar el aceite restante sobre los camotes.
- Hornear durante 10 minutos, rotando la placa cada 10 minutos, hasta que estén crocantes. Cocinar un tiempo adicional si los bordes no están dorados.

NOTA: Para lograr unos camotes más crocantes, pueden colocarse debajo del asador (broiler) durante unos 3 minutos a cada lado.

(Receta adaptada de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/>)



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 serving (117.32g)
Amount per serving	
Calories	130
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	4%
Potassium 383mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Manzanas & Camotes al Horno

Ingredientes:

- Aerosol antiadherente para cocinar
- ¼ taza de azúcar morena, compacta
- ¼ taza de agua caliente
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 3 camotes, pelados y en rodajas
- 3 manzanas, sin corazón y en rodajas

Preparación:

- Calentar el horno a 400°F. Colocar el aerosol antiadherente en una fuente para horno.
- Combinar el azúcar morena, el agua, la mantequilla y la nuez moscada en un bol. Mezclar las manzanas y los camotes hasta que estén bien cubiertas.
- Agregar los camotes y rodajas de manzana a la fuente para horno.
- Cocinar durante 30 minutos o hasta que las manzanas y los camotes se encuentren tiernas.

(Receta adaptada de: <http://allrecipes.com/>)



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 serving (167.42g)
Amount per serving	
Calories	160
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 18g	
Includes 6g of Added Sugars	
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 1mg	4%
Potassium 326mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Virginia Cooperative Extension • Family Nutrition Program • 4-H



Virginia Tech • Virginia State University

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

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.