



## SWEET POTATO

### **WHAT IS SWEET POTATO?:**

Sweet potatoes are a sweet root vegetable with pointy ends. Their flesh may be white, purple, or orange and their skins also vary in color. Sweet potatoes are a good source of fiber and potassium and are high in vitamins A and C.

### **HOW TO SELECT SWEET POTATOES:**

Look for sweet potatoes with smooth, firm skin and without bruises, wrinkling, or sprouting.

### **HOW TO PREPARE SWEET POTATOES:**

Thoroughly wash the sweet potatoes before using and be sure to pat dry. The skin may be peeled or left on.

**Roasted Sweet Potato:** Preheat oven to 400°F. Dice the sweet potato into ½ inch size pieces. Spread out the sweet potato cubes evenly on a baking sheet sprayed with cooking spray. Cook in the oven for 10-15 minutes, flipping halfway, or until sweet potato cubes are tender. Diced roasted sweet potatoes are great as a side dish or added to a green salad.

**Baked Sweet Potato:** Preheat oven to 450°F. Cut a slit lengthwise in the sweet potato, wrap in foil, and place on a baking sheet. Cook for 45 minutes and then remove from the oven and remove the foil. Open up the slit in the sweet potato and top with herbs like basil or parsley.

**Sweet Potato Fries:** Preheat oven to 450°F. Slice sweet potato into “French fry” size pieces. Season with olive oil, salt, cinnamon, and paprika or chili powder, and place on a baking pan. Cook for about 15 minutes on each side. Remove from oven and serve hot.

**Sweet Potatoes in Soup:** Sweet potatoes can be pureed in a soup to create a “creamy” soup. Roast sweet potato cubes with winter squash cubes and then puree in a food processor or blender with vegetable broth, garlic powder, cinnamon, paprika, and honey. Blend until smooth, adding enough broth to get a soup-like consistency. Then heat in a saucepot until desired temperature. Serve topped with pumpkin seeds and enjoy!



## CAMOTE (BATATA ROSADA)

### **¿QUÉ ES CAMOTE O BATATA?:**

La batata o camote es un tubérculo de sabor dulce, que termina en forma puntiaguda. Su pulpa puede ser blanca, púrpura, o anaranjada, y su piel también varía en color. Las papas dulces son una fuente excelente de fibra y potasio, además son altas en vitaminas A y C.

### **CÓMO SELECCIONAR CAMOTES O BATATAS:**

Escoja camotes que tengan la piel suave y firme, sin magulladuras, grietas, o brotes.

### **CÓMO PREPARAR CAMOTES O BATATAS:**

Lave muy bien los camotes antes de usarlos y asegúrese de secarlos bien también. Puede pelarlos o dejarles la piel.

**Camotes Asados:** Precaliente el horno a 400°F. Corte el camote en dados de ½ pulgada. Extiéndalos uniformemente en una bandeja cubierta con aceite de cocinar en aerosol. Hornéelos de 10 a 15 minutos, volteándolos a mitad de cocción, o hasta que los cubos de camote estén blandos. Los dados de camote son ideales como acompañante o en sus ensaladas verdes.

**Camotes Horneados:** Precaliente el horno a 450°F. Haga una hendidura longitudinal en los camotes, envuélvalos con papel de aluminio, y colóquelos en una bandeja para hornear. Cocínelos durante 45 minutos, sáquelos del horno y quiteles el papel de aluminio. Abra la hendidura del camote y cúbrala con hierbas como albahaca o perejil.

**Papas Fritas de Camote:** Precaliente el horno a 450°F. Rebane el camote en bastoncitos como para hacer “papitas fritas”. Sazónelos con aceite de oliva, sal, canela, y paprika o chile en polvo, luego colóquelos en una bandeja para hornear. Cocínelos por aproximadamente 15 minutos de cada lado. Sáquelos del horno y sívalos calientes.

**Sopa de Camote:** El camote puede hacerse puré y agregarse a una sopa para hacerla cremosa. Coloque dados de camote junto con cubos de calabaza de invierno en un procesador de alimentos, y hágalos puré usando caldo de vegetales, ajo en polvo, canela, paprika y miel. Licúelos hasta que se forme una crema, agregando suficiente caldo hasta tomar la consistencia de una sopa. Luego caliéntela en una olla hasta obtener la temperatura deseada. Sívala cubierta con semillas de calabaza y ¡Buen provecho!