



Batatas



Para obtener datos divertidos sobre las batatas, así como consejos y trucos para ayudarlo a recoger, preparar y comer más batatas este mes, consulte www.paharvestofthemonth.org/.



Recursos incluyen:

Boletines Familiares

Hojas Informativas



Market Basket of the Month es una iniciativa de Salud y Participación Comunitaria de WellSpan.

Recetas de enero

Camotes (Batatas) Sabrosos

Hace 5 porciones

Ingredientes

3 ½ tazas de camotes (2 batatas medianas),
pelados y picados
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de condimento Italiano
1/4 cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Enjuague o frote los camotes (batatas) con agua de la llave antes de prepararlas.
2. Precaliente el horno a 400 °F. Para una limpieza rápida, forre una bandeja para hornear con papel de aluminio.
3. En un tazón grande, mezcle los cubos de camote (batata) con el aceite vegetal, la sal, el azúcar, el condimento Italiano y la pimienta negra para que cada pieza esté cubierta.
4. Coloque los cubos en una sola capa en la bandeja para hornear.
5. Hornee por 10 minutos, revuelva o volteo los cubos, hornee por unos 10 minutos adicionales o hasta que estén blandos y dorados.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- ¿No tiene condimento Italiano? Use 1 cucharadita de orégano seco, 1 cucharadita de albahaca seca y 1/2 cucharadita de ajo en polvo.

Información Nutricional (1/2 taza): 110 Calorías, 3g Grasa Total, 0g Grasa Saturada, 0mg Colesterol, 520mg Sodio, 19g Carbohidrato Total, 4g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 1g Proteínas.

Origen: www.foodhero.org

Hummus de Camote (Batata)

Hace 10 porciones

Ingredientes

1 camote (batata) grande, pelado y cortado en cuadritos
1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos
1/2 taza de tahini
3/4 taza de aceite de oliva, dividido
Sal y pimienta negra, a gusto
4 ramitas de perejil, hojas picadas (opcional)

Preparación

1. Ponga a hervir una olla de agua. Agregue los cuadritos de camote (batata) y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 15 a 20 minutos. Reserve 1 taza del líquido de cocción y drene los camotes (batatas). Deje que los camotes (batatas) se enfríen ligeramente. Usted debe tener alrededor de 2 tazas de camote (batata) cocido.
2. En un procesador de alimentos, combine el camote (batata) cocido, los garbanzos, la sal, la pimienta negra y el tahini. Agregue lentamente 2/3 de taza de aceite de oliva y pulsa hasta que quede suave. Si la mezcla se ve demasiado espesa, agregue el líquido de cocción reservado según sea necesario.
3. Cubra con perejil fresco picado y rocíe con el aceite de oliva restante. Sirva con pan pita tibio, verduras al vapor o crudas.

Notas

- Receta en asociación con [Cook for Your Life](http://www.cookforyourlife.org).

Información Nutricional (1/3 taza): 270 Calorías, 23g Grasa Total, 3g Grasa Saturada, 0mg Colesterol, 20mg Sodio, 11g Carbohidrato Total, 1g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 4g Proteínas.

Origen: www.aicr.org / www.cookforyourlife.org