Sweet Potatoes

Varieties: Beauregard, Garnet, Jewel, Nancy Hall, Jersey Yellow, Boniato, Okinawa, Japanese, Stokes Purple

Storage:
- Do not refrigerate.
- Store in a cool, dark place for 1 to 2 weeks.

Preparation:
- Peel or scrub with a cleaning pad or brush. The skin of the sweet potato is good to eat!
- Cut away any damaged parts.

Quick Recipe: Sweet Potato Mash
1. Place sweet potatoes on a baking sheet and bake at 400°F for 40 minutes or until the center is soft.
2. Mash cooked sweet potatoes and season with chili powder, rosemary or cinnamon.

Good for You:
- Sweet potatoes are an excellent source of Vitamin A, which supports a healthy immune system.

Ways to Use:
- Add sweet potato mash to soups as a thickener.
- Combine sweet potato mash with salsa and cheese and use as a burrito filling.
- Cut into fries, toss with oil and salt, and bake 40 minutes.

Tip:
Sweet potatoes can have white, yellow, purple, or orange flesh. Although sometimes called yams, sweet potatoes are not related to either potatoes or yams.

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/produce-guides
Los Camotes

Almacenamiento:
- No guardar en la nevera.
- Guardar en un lugar fresco y oscuro por 1-2 semanas.

Preparación:
- Pele o limpie con una esponja o un cepillo. ¡La cáscara del camote se puede comer!
- Corte todas las partes deterioradas.

Receta rápida: Puré de Camote
1. Ponga los camotes sobre una bandeja y hornee a 400° F durante 40 minutos o hasta que estén tiernas en el centro.
2. Hacer puré los camotes cocidas y condimento con chile en polvo, romero, o canela.

Saludables:
- Los camotes son muy ricas en vitamina A, que refuerza el sistema inmunológico.

Modo de Uso:
- Añada el puré de camotes en las sopa como un espesante.
- Mezcle el puré de camotes con salsa y queso y úselo como relleno para burritos.
- Corte en tiras, mezcle con aceite y sal y hornee durante 40 minutos.

Dato:
Los camotes pueden ser blancas, amarillas, morados naranjas por adentro. Aunque en inglés se les dice “sweet potatoes” o “yams,” los camotes no tienen ninguna relación con las papas ni con los ñames.

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/produce-guides