



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.





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 condimente 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 sopas 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.

