



Sweet Potatoes

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



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 degrees for 40 minutes or until the center is soft.
2. Simmer, covered, until apples are tender, about 5 minutes.
3. 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.





البطاطا الحلوة

الأصناف: Jersey Yellow و Nancy Hall و Jewel و Garnet و Beauregard و Stokes Purples و Japanese و Okinawa و Boniato



الفوائد لك:

• تعد البطاطا الحلوة مصدراً ممتازاً لفيتامين أ، الذي يدعم جهاز المناعة الصحي.

طرق للاستخدام:

- تُضاف البطاطا الحلوة المهروسة إلى الحساء كمكثف.
- تُمزج البطاطا الحلوة المهروسة مع الصلصة والجبن وتُستخدم كحشوة بوريتو.
- تُقطع إلى أصابع وتُمزج بالزيت والملح وتُخبز لمدة 40 دقيقة.

نصيحة:

يمكن أن تحتوي البطاطا الحلوة على لحم أبيض أو أصفر أو أرجواني أو برتقالي. على الرغم من أن البطاطا الحلوة تسمى أحياناً اليام، إلا أن لا علاقة لها بالبطاطا أو اليام.



التخزين:

- لا يجب أن تُخزّن في الثلاجة.
- تُخزّن في مكان بارد وجاف لمدة 1-2 أسبوع.

التحضير:

- تُقشر أو تُفرك باستخدام فرشاة. جلد البطاطا الحلوة صالح للأكل!
- تُزال أي أجزاء متضررة.

وصفة سريعة: هريس البطاطا الحلوة

1. توضع البطاطا الحلوة على صينية خبز وتُخبز عند 400 درجة فهرنهايت لمدة 40 دقيقة أو حتى يصبح قلبها طرياً.
2. تُغطى حتى تتضج، أي لحوالي 5 دقائق.
3. تهرس البطاطا الحلوة المطبوخة وتتبّل بمسحوق الفلفل الحار أو إكليل الجبل أو القرفة