



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.





Khoai lang

Các giống khác nhau: Khoai lang Beauregard, khoai lang Garnet, khoai lang Jewel, khoai lang Nancy Hall, khoai lang Jersey Yellow, khoai lang Boniato, khoai lang Okinawa, khoai lang giống Nhật, khoai lang Stokes Purples



Bảo quản:

- Không để trong tủ lạnh.
- Bảo quản khoai lang ở nơi tối và mát mẻ trong 1 - 2 tuần.

Sơ chế:

- Gọt hoặc bào vỏ bằng cạo hoặc miếng chà. Lốp vỏ khoai lang có thể ăn được!
- Cắt bỏ những phần bị hỏng.

Công thức chế biến nhanh: Khoai lang nghiền

1. Đặt khoai lang lên giấy nướng và nướng ở 400 độ trong 40 phút hoặc tới khi phần chính giữa mềm.
2. Đun lửa nhỏ, đập vung cho tới khi táo mềm, khoảng 5 phút.
3. Nghiền khoai lang đã nấu chín và nêm nếm thêm bột ớt, lá hương thảo hoặc quế

Tốt cho bạn:

- Khoai lang là nguồn bổ sung Vitamin A dồi dào, đây là dưỡng chất hỗ trợ cho hệ miễn dịch khỏe mạnh.

Cách dùng:

- Cho khoai lang nghiền vào súp để tạo độ đặc.
- Kết hợp khoai lang nghiền với salsa và phô mai và dùng làm nhân burrito.
- Cắt thành miếng dài, cho dầu ăn và muối vào, rồi nướng trong 40 phút.

Mẹo:

Khoai lang có thể có phần thịt màu trắng, vàng, tím hoặc cam. Mặc dù đôi khi còn được gọi là khoai mỡ, nhưng khoai lang không liên quan đến khoai tây hay khoai mỡ.

