

Camote

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- El camote se puede cocinar entero, en rodajas, pelado/ sin pelar, en cubos, en el microondas o hervido en agua.
- Para asar un camote, pínchelo con un tenedor y áselo en el horno a 400 °F.
- Agregue nueces picadas y canela a su puré de camote para un postre sabroso.

2 Compras y Almacenamiento

- Busque camotes que estén firmes, tengan una piel suave y no tengan moretones ni grietas.
- Los camotes se almacenan mejor descubiertos en un lugar fresco, seco y oscuro para usar dentro de 3-5 semanas.

1 Nutrición:

- Los camotes son una excelente fuente de vitamina A, vitamina C y fibra. La vitamina A ayuda a mantener nuestros ojos saludables y mantiene a nuestro sistema inmunológico fuerte. La vitamina C es importante en el crecimiento y reparación de nuestras células y esto contribuye a que nuestro cuerpo sane rápido. La fibra ayuda a mantener nuestro sistema digestivo saludable y nos ayuda a mantenernos llenos por más tiempo.

Go!

Escanee el código QR para obtener más información:



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para más información sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina YourTexasBenefits.com