

CAMOTES



ALMACENAMIENTO

Guárdelos a temperatura ambiente por lo máximo 1 semana. Refrigérellos solamente si están cortados o cocidos.

AYUDA A SOPORTAR

La digestión y la visión.

CÓMO USAR

Córtelos en cubos pequeños y cocínelos en el horno con especias; rálloslos y cocínelos en un sartén con una o dos cucharaditas de aceite para hacer camote estilo papas ralladas; haga puré de camote.

COLORES

Blanco u anaranjado.

CAMOTES FRITOS

Sirve: 6

Tiempo de Preparación: 35 minutos

INGREDIENTES

- 4 camotes medianos
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de paprika, sal, u otras especias
- Aerosol antiadherente para cocinar



Photo: Programa de Campeones del Cambio

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Refriegue y enjuague los camotes. Séquelos con una toalla. Sin pelarlos, corte los camotes en tiras, de más o menos ½ pulgadas.
3. En un tazón grande, añada las especias y el aceite. Mezclelos con un tenedor hasta que no queden grupos.
4. Añade las tiras de camote en el tazón y mézclelas con la mixtura de especias y aceite hasta que estén bien cubiertas.
5. Rocíe la bandeja para el horno con aerosol antiadherente para cocinar. Ponga los camotes en una sola capa en la bandeja.
6. Hornéelos por 15 minutos. Voltee las tiras y hornéelos por 10-15 minutos más, o hasta que las tiras de camote estén blandas.

Adapted from Share Our Strength



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food
and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

www.cafoodbanks.org