

CAMOTES



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.

ALMACENAMIENTO

Guárdelos a temperatura ambiente hasta por una semana. Refrigérellos solamente si estén cortados o cocidos.

APOYA

La digestión y la visión.

COLORES

Blanco o anaranjado.

CAMOTES SALTEADOS

Sirve: 4 | Tiempo de Preparación: 40 minutos

INGREDIENTES

- 2 Camotes medianos, picados
- ¼ taza de aceite de vegetales
- 2 tazas de pimiento (chile campana) y cebolla picadas, congelados o frescos
- 1 cucharita de sal
- Opcional: 1 cucharita de comino, 1 cucharita de chiles rojos, quebrados



Foto California Department of Public Health,
Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

INSTRUCCIONES

1. Calentar aceite a fuego mediano-alto en un sartén.
2. Saltear los pimientos y cebollas por más o menos 5 minutos.
3. Poner el resto de los ingredientes y bajar el fuego a mediano.
4. Cocinar por 20-25 minutos, y mézclalo por cada 2-3 minutos. Es posible que los camotes se peguen, pero continuar mezclándolos hasta que se cocinen completamente.

Adaptado de the California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

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

www.cafoodbanks.org