

# Batatas



Las batatas son verduras de raíz con almidón y de sabor dulce. Son originarias de regiones tropicales de Sudamérica y están repletas de vitaminas, minerales y fibra.

## Utilizado en:

Refrigerios, acompañantes o ensaladas.

## ¿A qué saben?

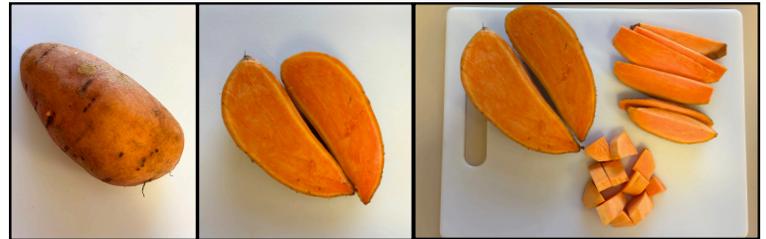
Almidonadas, cremosas y dulces. Las batatas pequeñas o medianas son las que tienen mejor sabor y textura.

## ¿Cómo las guardo, las conservo y las congelo?

Guárdelas en un lugar fresco y oscuro hasta por un mes, lejos de cebollas y ajos. Las batatas cocidas pueden guardarse en el refrigerador hasta por 4 días o enteras, en rodajas o en puré en la nevera por 8-12 meses. Sazónelas cuando vaya a cocinarlas, ya que las especias pueden cambiar el sabor cuando se congelan.

## ¿Cómo las preparo?

1. Enjuague y refriegue bajo el agua con un cepillo para verduras para eliminar la suciedad.
2. Corte las partes dañadas.
3. Prepare según la receta. Si la piel no es demasiado gruesa, puede dejársela para obtener más fibra.



## ¿Cómo las cocino?

**Estufa:** Lleve una olla de agua a ebullición. Deje la piel o quítela, según lo que desee. Corte las batatas en trozos e introdúzcalas en el agua hirviendo por 20 a 30 minutos o hasta que estén tiernas al picarlas con un tenedor. Escorra el agua y agregue leche, mantequilla, sal y pimienta al gusto. Machaque y sirva.

**Horno:** Caliente el horno a 450°F. Limpie las batatas con un cepillo para verduras y colóquelas sobre una rejilla para horno. Hornee por 30 a 45 minutos. Cómalas sin piel o sáquelas y hágalas puré. Sazone a su gusto.

**Ideas para sazonar:** Dulce: canela, naranja, jengibre, jarabe de arce, limón o miel. Salado: tomillo, romero, ajo, eneldo, perejil, cebolla, cayena o chile.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

[www.SNAPEdNY.org](http://www.SNAPEdNY.org)

¡Conéctese con nosotros!



*Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.*

## Recetas con Batatas de SNAP-Ed NY:



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

