

# CAMOTE

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Los camotes son raíces tuberosas que son dulces y almidonadas.
- Camotes pueden tener pulpa anaranjado o morado. Cuando seleccione camotes, asegúrese que no tengan rajadas ni moretones.
- 1 taza de camote al horno contiene:
  - 214% de su valor diario recomendado de vitamina A para apoyar la visión sana.
  - 52% de su valor diario recomendado de vitamina C para apoyar el sistema inmune.



## PREPARAR

Lave y cepille los camotes antes de comer. La piel es comestible y es una fuente buena de fibra. Puede pelar la piel antes de preparar los camotes si prefiere. Pruebe los camotes:

- *Cortados* en pedazos y *horneados* para hacer papa fritas de camote saludables.
- *Cocinados en el microondas* o *horneados* como papas horneadas.
- *Hervidos* y *hechos en puré* con hierbas y especias.
- *Cortados en cubitos* y *asados* con otros vegetales.

## GUARDAR

- Guarde por un máximo de 4 semanas en un lugar fresco y oscuro. No los refrigere crudos porque se vuelven amargos.
- Puede guardar camotes cocidos en el refrigerador por un máximo de 5 días.
- Puede congelar los camotes cocidos por un máximo de 1 año.