

Batata

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

Las batatas son una fuente importante de betacaroteno, vitamina B6, hierro, potasio y fibra.

- BAJO EN GRASAS
- ALTO CONTENIDO DE FIBRA
- BAJO EN SODIO

ELEGIR: Elija batatas que estén firmes y que no tengan brotes ni partes blandas.

TIENDA: Mantenga las batatas en un lugar fresco y oscuro, lejos de la luz solar.

PREPARAR: Lave bien las batatas con un estropajo de verduras para eliminar la suciedad. Puedes pelarlas con un pelapatatas o con un cuchillo pequeño si quieres.

COMER: Corta las batatas en trozos o rodajas. Mézclalos con aceite de oliva y tus especias favoritas como canela o pimentón. Hornee en un horno precalentado a 400°F durante unos 25 a 30 minutos o hasta que estén suaves.

Batatas fritas: Cortar las batatas en palitos. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal, pimienta y pimentón. Extenderlos en una bandeja para hornear y hornear a 425°F hasta que estén crujientes (aproximadamente 20 minutos). Voltearlos hasta la mitad.

Batatas enteras al horno: Precaliente el horno a 425 °F. Pinche las batatas varias veces con un tenedor y hornearlas directamente sobre la rejilla hasta que estén suaves por dentro y la piel crujiente (aproximadamente de 45 a 60 minutos).

Triture las batatas con un tenedor o un machacador. Mezclar con canela, sal y unas cucharadas de jugo de naranja.

0.3g
GRASA

38
CAL

3g
PROTEÍNAS

3g
FIBRE

8g
CARB

*Por 1 taza

Curry De Camote

INGREDIENTES:

- 2 batatas
- 1 lata de leche de coco
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

INSTRUCCIONES:

- 1 Pela los boniatos y córtalos en cubos pequeños.
- 2 Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio, luego agrega la cebolla y el ajo a la olla y cocina hasta que estén suaves.
- 3 Agrega los cubos de camote y el curry en polvo a la olla, revolviendo bien.
- 4 Vierta la leche de coco y revuelva para combinar.
- 5 Lleve la mezcla a fuego lento, luego reduzca el fuego y cubra.
- 6 Cocine durante unos 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las batatas estén tiernas.
- 7 Sazonar con sal al gusto.
- 8 Sirva curry de camote sobre arroz o quinua.

