



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Camotes



Compras y Ahorros

- ✿ Elija camotes firmes, de piel suave, sin cortes, puntos blandos o moretones.
- ✿ De octubre a enero es cuando los camotes frescos tienen el menor costo y la mejor calidad.
- ✿ Los camotes congelados y enlatados están disponibles todo el año.

Matemáticas de los Camotes

Una libra de camotes
crudos y frescos =
3 tazas rallados, en cubos o
en rebanadas =
1 3/4 tazas cocidos, en puré

*Los camotes tienen un alto contenido de
vitaminas, minerales y fibra.*



Pulpa de color naranja-

Generalmente se llaman "yams" en el mercado. Cocinados, salen húmedos y dulces.

Pulpa de color amarilla-

Cocinados, la textura es como las papas al horno.



Preparando los Camotes

Fresco/Crudo: Sirva trozos o rebanadas delgadas con su salsa favorita o ralle y mezcle en una ensalada.

Hornear/Asar: Perfore la piel de camotes enteros varias veces con un tenedor. Hornee hasta que estén tiernos. Dependiendo del tamaño y la temperatura del horno, los camotes enteros ocupan 45-60 minutos; cubos o trozos ocupan 20-30 minutos.

Horno de microondas: Perfore la piel de los camotes enteros varias veces. Cocine en el horno de microondas en alto hasta que estén tiernos, 5 a 8 minutos dependiendo del tamaño y cantidad.

Al vapor: Cocine al vapor en una cesta sobre agua hirviendo hasta que estén tiernos, unos 40-50 minutos para camotes enteros y 15-30 minutos para cubos.

Hervir: Cocine en agua hirviendo hasta que estén tiernos, unos 35-50 minutos para camotes enteros y 12 minutos para cubos.

Saltear: Pele y corte en rebanadas o cubos. Saltee en una pequeña cantidad de aceite hasta que estén tiernos, unos 10 minutos.

A la parrilla: Corte a lo largo en mitades o rebanadas gruesas. Ase hasta que estén tiernos, volteando una vez.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- **Almacene en un lugar fresco y oscuro en un recipiente abierto o una bolsa que permita el flujo de aire. Use dentro de 2 semanas para la mejor calidad. La refrigeración de los camotes crudos puede causar un centro duro y un sabor desagradable.**
- **Frote con agua corriente fría justo antes de usar.**



- **Los camotes cocidos se pueden almacenar en el refrigerador en un recipiente cubierto por 4 a 5 días.**
- **Los camotes cocidos se pueden congelar enteros, en rodajas o en puré.**
 - **Envuelva en una bolsa o recipiente hermético. Use dentro de 10 a 12 meses.**

Los camotes a menudo se llaman "yams" en los Estados Unidos.

Disfrute los Camotes

Panecillos (Muffins) de Camote y Naranja

Ingredientes:

- 2/3 de taza de **harina**
- 2/3 de taza de **harina de trigo integral**
- 1 1/2 cucharadita de **polvo de hornear**
- 1 1/4 cucharadita de **bicarbonato de sodio**
- 3/4 de cucharadita de **canela molida**
- 1/4 de cucharadita de **nuez moscada molida**
- 3/4 de taza de puré de **camote**, cocido o enlatado/escurrido
- 1/3 de taza de **azúcar morena**
- 1 **huevo**, ligeramente batido
- 2/3 de taza de **jugo de naranja**
- 1/4 de taza de **zanahoria**, rallada
- 3/4 de cucharadita de **vainilla**

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Engrase ligeramente 12 moldes individuales para panecillos (muffins).
2. En un tazón mediano, combine las harinas, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, y la nuez moscada. Mezclar bien.
3. En un recipiente aparte, agregue el puré de camote, el azúcar moreno, el huevo, el jugo de naranja, la zanahoria y la vainilla. Mezclar bien.
4. Añada los ingredientes secos a los ingredientes líquidos. Revuelva suavemente hasta que la harina esté apenas húmeda.
5. En el molde preparado, llene cada molde de masa a 3/4 de capacidad. Hornee por 20 minutos hasta que los panes se doren y recuperen su forma después de ligeramente tocar la superficie en el centro
6. Deje enfriar durante 5 minutos y afloje alrededor del borde de cada panecillo para retirarlos de los moldes.
7. Deje enfriar completamente y guarde en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Rinde 12 panecillos (muffins)

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos



El tostado lento resalta la dulzura natural de los camotes. Haga extra para usar en recetas posteriores.

Camotes Sabrosos

Ingredientes:

- 3 1/2 tazas de **camote**, pelados y picados
- 1 cucharada de **aceite**
- 1 cucharadita de **sal**
- 1/2 cucharadita de **azúcar**
- 2 cucharaditas de **condimento italiano**
- 1/4 de cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Mezcle los cubos de camote con el aceite, la sal, el azúcar, el condimento italiano y la pimienta para que cada pieza esté cubierta.
3. Coloque los cubos en una sola capa en la bandeja para hornear.
4. Hornee por 10 minutos. Revuelva o voltee los cubos. Hornee por 10 minutos adicionales o hasta que estén blandos y dorados.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota: ¿No tiene condimento italiano? Use 1 cucharadita de orégano seco, 1 cucharadita de albahaca seca y 1/2 cucharadita de ajo en polvo.

Rinde 2 1/2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos



• Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- frotar los camotes bajo agua corriente fría.
- picar los camotes enteros con un tenedor antes de hornearlos o cocinarlos al microondas.
- mezclar los cubitos de camote con aceite y condimentos antes de asar.

Haga un puré de camotes cocidos con suficiente leche para hacer una mezcla cremosa. Sazone con sal y pimienta o agregue una pizca de canela o chile en polvo.