

Camote

Los camotes tienen pulpa de color naranja intenso y un sabor dulce. Los camotes son vegetales ricos en almidón que contienen muchas vitaminas y minerales. El camote a veces se confunde con los ñames, pero en Estados Unidos, la mayoría de las tiendas venden camotes y no ñames.



¿Por qué debería comer esto?

Los camotes son altos en vitamina C, la cual ayuda a sanar heridas y cortaduras. También son altos en vitamina A, lo cual promueve una buena visión y el crecimiento celular.

Almacenamiento adecuado

Los camotes que se almacenan en un área seca, oscura y fresca pueden conservarse hasta por un mes. Si se almacenan en la encimera, los camotes pueden conservarse hasta por una semana.

Haga una buena selección

Elija camotes pequeños a medianos que tengan piel lisa y sean firmes. Deben estar libres de grietas, puntos blandos y defectos.

¿Cómo podría usar esto?

- Los camotes pueden ser hervidos, horneados, asados o calentados en el microondas y servidos como acompañamiento
- Prepare camotes rellenos
- Prepare puré de camote
- Haga un sofrito de camote para el desayuno
- Prepare pastel de camote
- Agregue a cazuelas o haga una cazuela de camote
- Añada a una ensalada
- Agregue a sopas o guisos
- Mezcle papas y camotes para hacer una ensalada de papas
- Haga papas fritas de camote al horno
- Añada a un salteado
- Agregue a sopas

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA									✓	✓	✓	✓
MERCADO	✓	✓							✓	✓	✓	✓



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023