

Camote/Batata

Guía de productos de temporada de Nebraska

Tienen una pulpa de color naranja intenso y un sabor dulce. Son hortalizas ricas en almidón, vitaminas y minerales. A veces se confunden con los ñames, pero en Estados Unidos, la mayoría de las tiendas venden camotes, no ñames.



¿Por qué debería comer esto?

Los camotes son ricos en vitamina C, que ayuda a cicatrizar cortes y heridas. También son ricos en vitamina A, que favorece la visión y el crecimiento celular.



Almacenamiento adecuado

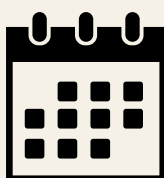
Los camotes almacenados en un lugar seco, oscuro y fresco pueden conservarse hasta un mes. Si se guardan a temperatura ambiente, pueden conservarse hasta una semana.

Haz una buena selección

Elige camotes pequeños o medianos, de piel lisa y firmes. No deben presentar grietas, zonas blandas ni imperfecciones.

¿Cómo podría usar esto?

- Los camotes se pueden hervir, hornear, asar a la parrilla o cocinar en el microondas y luego servir como guarnición.
- Prepare camotes rellenos.
- Prepare puré.
- Prepare un revuelto de camotes para el desayuno.
- Prepare pastel de camotes.
- Añade a una sopa o un guiso.
- Prepare camotes fritos de boniato al horno.



Disponibilidad estacional en Nebraska

Temporada de cosecha: de septiembre a diciembre.

Disponibilidad en el mercado: de septiembre a diciembre.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026