

Tips and How To Cook: Sweet Potatoes



Buying

Look for sweet potatoes that are **firm** and **without cracks or bruises**.



Storing

Keep sweet potatoes in a **cool, dark place**.
They taste better if **kept out of the refrigerator**.



Prepping

Sweet potatoes often have a waxy coating on the outside,
so be sure to rinse well before cooking.

Sweet Potato Information



Sweet potatoes are an **excellent source of Vitamin A**. One small sweet potato contains 231% of the recommended dietary allowance!

Vitamin A is great for eyesight, shiny hair, and nice skin. They are super easy to roast. Just put them in the oven for about an hour at 425 degrees.

**Healthline.com*

Did you know...?

- Sweet Potato and Yams are **two different vegetables**.
- North Carolina's official vegetable is the sweet potato.
- Despite its "sweet" label, sweet potatoes have a **low glycemic index and can be eaten by diabetics**.

**Healthline.com*

Highlights

Cooking sweet potato dishes with olive oil doesn't just make it taste better, it also makes it more nutritious since beta carotene is a fat soluble nutrient and the olive oil makes it more bio-available.

Sweet Potato Quesadillas

Ingredients (Serves 4)

8 sweet potato slabs
1 package 8-inch whole wheat tortillas
1 cup part-skim cheddar shredded cheese
Canola Oil as needed
Finely sliced green onions to taste
Low-fat sour cream to taste
Low-sodium salsa to taste

Directions:

1. Lightly brush sweet potato slabs with oil and grill until sweet potato is soft but not mushy. Allow potatoes to cool slightly then dice into $\frac{3}{4}$ inch pieces. Place diced sweet potato on a whole wheat tortilla. Top with cheese, green onions, and another tortilla.
2. Place the quesadillas on a non-stick pan and cook until light brown and crisp. Turn over and cook the other side. When finished remove from pan and cut into serving pieces.
3. Serve with our cream and salsa. Enjoy!

Sweet Potato Hash Browns

Ingredients (Serves 4)

6 tablespoons olive oil
1 medium onion, peeled and cut into $\frac{1}{2}$ inch dice
2 large sweet potatoes, cut into $\frac{3}{4}$ inch dice
2 tablespoons fresh flat-leaf parsley, chopped
Salt and ground pepper

Directions:

1. Heat 2 tablespoons of olive oil in a large skillet over medium heat. Add onions and sauté, stirring occasionally, until tender and golden brown. Transfer onions to a small bowl and set aside.
2. Pour remaining 4 tablespoons of olive oil into the skillet, and place over medium-high heat. Add potatoes, and cook, stirring occasionally, until tender and golden brown, about 20 minutes.
3. Add reserved onions, and cook 2 minutes. Toss in parsley. Adjust the seasoning to taste with salt and pepper. Enjoy!

Consejos y cómo cocinar: Batatas Dulces



Comprar

Busque batatas que sean firmes y **sin grietas o magulladuras**.



Guardar

Mantenga las batatas en un **lugar fresco y oscuro**. Saben mejor si **no son almacenadas en el refrigerador**.



Preparar

Las batatas tienen una capa cerosa por fuera, así que este seguro de enjuagarlas bien antes de cocinarlas.

Las batatas



¡Las batatas son una **excelente fuente de vitamina A**, una batata pequeña contiene el 231% de la cantidad diaria recomendada!

La vitamina A es ideal para la vista, el cabello brillante y la piel saludable. Son súper fáciles de asar durante aproximadamente una hora en un horno a 425 grados.

**Healthline.com*

¿Sabía que...?

- La batata y el ñame son dos verduras diferentes.
- La verdura oficial de Carolina del Norte es la batata.
- A pesar de su etiqueta "dulce", las batatas tienen un bajo índice glicémico y pueden ser consumidas por diabéticos.

**Healthline.com*

Consejos y trucos

Cocinar patillos de batata con aceite de oliva no solo hace que tengan mejor sabor, sino que también los hace más nutritivos ya que el beta caroteno es un nutriente liposoluble y lo hace más biodisponible.

La batata también es conocida en otros países como camote.

Quesadillas de Batata

Ingredientes (4 porciones)

- 8 pedazos de batata
- Aceite de canola (según sea necesario)
- 1 paquete de tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 1 taza de queso cheddar parcialmente descremado, rallado
- Cebollín finamente picado (al gusto)
- Salsa baja en sodio (al gusto)
- Crema agria o yogur bajo en grasa

Instrucciones:

1. Pásele ligeramente una brocha de aceite a los pedazos de batata y póngalos en la parrilla hasta que las batatas estén suaves pero no blandas. Deje que las batatas se enfríen un poco y después córtelas en dados de ¾ de pulgada. Coloque los cubitos de batata sobre una tortilla de harina integral. Cúbralas con queso, cebolletas y otra tortilla.
2. Colóquelas en una plancha ligeramente aceitada o sartén antiadherente y cocínelas hasta que estén ligeramente doradas y crujientes. Dele la vuelta y cocine el otro lado. Cuando haya terminado, retírelas de el sartén y córtelas en porciones.
3. Sirva con crema agria y salsa, ¡buen provecho!

Batatas Caseras

Ingredientes (4 porciones)

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, pelada y cortada en dados de 1/3 pulgada
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Añada las cebollas y saltee, removiendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Transfiera las cebollas a un tazón pequeño y reserve.
2. Vierta las otras 4 cucharadas de aceite de oliva a el sartén y suba el fuego a medio alto. Agregue las batatas y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 20 minutos.
3. Añada las cebollas reservadas y cocine 2 minutos. Agregue el cilantro y ajuste la sazón al gusto con sal y pimienta. ¡Buen provecho!

提示与烹饪方法:

红薯



购买

寻找坚固，没有裂纹或瘀伤的红薯。



储存

将红薯放在阴凉处。如果放在冰箱外面，它们的味道会更好。



准备

地瓜通常在外面有一层蜡质涂层，因此一定要在烹饪前冲洗干净。

关于红薯的信息:



红薯是极好的维生素A来源。一个小红薯包含231%的建议饮食营养!

维生素A对视力，发质，和漂亮的皮肤都有帮助。他们非常容易烤。只需将它们放在烤箱中约425度。

**Healthline.com*

红薯炸玉米饼

配料 (4人份)

8块红薯块
1包8英寸全麦玉米饼
1杯部分脱脂切达干酪丝
芥花籽油
葱切成薄片
低脂酸奶调味
低钠莎莎酱调味

工序:

1. 用油轻轻刷红薯块并烧烤，直到红薯变软但没有糊状。让土豆稍微冷却，然后切成3/4英寸的小块。将红薯切丁放在全麦玉米饼上。顶上奶酪，大葱和另一个玉米饼。
2. 将玉米饼放在不粘锅上，煮至浅褐色和酥脆。翻过来煮另一面。完成后，从锅中取出切成小块。
3. 与奶油和莎莎酱一起食用。

你知道吗?

- 红薯和山药是两种不同的蔬菜。
- 北卡罗莱纳州的官方蔬菜是红薯。
- 尽管有“甜”标签，但红薯的血糖指数很低，糖尿病患者可以食用。

**Healthline.com*

重点

用橄榄油烹饪红薯菜肴不仅可以使味道更好，而且还可以增加营养，因为β-胡萝卜素是一种脂溶性营养素，橄榄油可以提高生物利用度。

Thank you to our
translation partner

亚协为您服务

www.qarinyc.org

