

# Batatas

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija batatas con los extremos afinados.
- Para preparar batatas, fríéguelas y quíteles los ojos y los puntos negros.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar fresco y seco por hasta 1-2 semanas.
- Las batatas contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



## Consejos rápidos

- Para preparar batata al horno, fríéguela y envuélvala en papel aluminio. Hornee a 375° F durante 1 hora.
- Hierva batatas y hágalas puré. Agregue mantequilla y leche al puré de batatas.
- Las batatas pueden usarse en lugar de las papas.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

## Batatas y manzanas al horno

### Ingredientes:

2 latas (15 onzas cada una) de batatas escurridas  
2 manzanas sin semillas picadas  
2 cucharadas de jugo (de naranja o manzana)  
1/4 taza de azúcar moreno  
1 cucharada de margarina blanda

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Corte en rodajas las batatas.
3. Coloque las batatas y los trocitos de manzana en una fuente para horno y agregue el jugo de fruta.
4. Esparza el azúcar moreno sobre las manzanas y batatas.
5. Corone con la margarina
6. Hornee 30 minutos.
7. Sirva caliente como acompañamiento o postre. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 7 porciones.**



## Batatas fritas

### Ingredientes:

3 batatas  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta  
1 cucharada de aceite vegetal

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Corte cada batata por la mitad en todo su largo y luego corte cada mitad en porciones.
3. En un bol pequeño, mezcle la pimienta y la sal.
4. En un bol grande, mezcle las batatas cortadas, la mezcla de sal y pimienta y el aceite. Agite hasta que las batatas estén bien cubiertas.
5. Distribuya las batatas en una sola capa en una placa para horno.
6. Hornee hasta que los bordes estén crujientes y las batatas bien cocidas, aproximadamente 30 minutos.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 4 porciones.**

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!