

Sweet Potatoes

Key Points

- For the best buy, choose sweet potatoes that are tapered at both ends.
- To prepare sweet potatoes, scrub and remove eyes and dark spots.
- To keep fresh, store in a cool, dry place for 1-2 weeks.
- Sweet potatoes contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.

Sweet Potato & Apple Stir-Fry

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
4 cups chopped sweet potatoes
1 teaspoon fresh ginger (optional)
2 cups chopped apples
1 teaspoon cinnamon

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add sweet potatoes, cover and cook for 5 minutes.
3. Add 1/2 cup water and ginger, if using. Cover and cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add apples and cinnamon. Cook for 10 more minutes until sweet potatoes are soft.
5. Serve immediately and enjoy as a dessert or sweet side dish!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Adapted from sparkrecipes.com



Sweet Potato and Red Bean Chili

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
1 onion, diced
3 cups diced sweet potatoes
2 garlic cloves, minced
2 cups chopped tomatoes
1 1/2 tablespoons chipotle chili powder
2 teaspoons ground cumin (optional)
1 1/2 cups cooked or 1 15-ounce can red beans, rinsed
2 tablespoons chopped cilantro (optional)

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onions and sweet potatoes, Cook for 4 minutes.
3. Stir in the garlic, tomatoes, chili powder, cumin and 1 1/2 cups water. Cook for 10 minutes.
4. Add beans. Cook until the beans are heated, about 5 minutes.
5. Add cilantro, salt and pepper.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from eatingwell.com



Quick Tips

- For a baked sweet potato, scrub and wrap in foil. Bake at 375° F for 1 hour.
- Boil sweet potatoes and mash. Add orange juice and a pinch of brown sugar for a sweet mash.
- Sweet potatoes can be used in place of regular potatoes.
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by USDA's Supplemental Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Batatas

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores batatas, elija las que tengan ambos extremos puntiagudos.
- Para prepararlas, lávelas y quíteles las imperfecciones y manchas oscuras.
- Si desea guardarlas frescas, puede conservarlas en un lugar fresco y seco por entre 1 y 2 semanas.
- Las batatas contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.



Consejos rápidos

- Si desea hornear las batatas, lávelas y envuélvalas en papel de aluminio. Hornéelas a 375° F durante 1 hora.
- Puede hervirlas y pisarlas, agregarles jugo de naranja y una pizca de azúcar morena para hacer un puré dulce.
- Puede usar batatas en lugar de papas.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Salteado de batata y manzana

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tazas batatas, cortadas
- 1 cucharadita de jengibre fresco (opcional)
- 2 tazas manzanas, cortadas
- 1 cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue las batatas, coloque la tapa y cocine por 5 minutos.
2. Agregue 1/2 taza de agua y el jengibre, si usando. Coloque la tapa y cocine por 5 minutos. Revuelva con frecuencia.
3. Agregue las manzanas y la canela. Cocine por 10 minutos más hasta que las batatas estén blandas.
4. ¡Sirva inmediatamente y disfrute como una postre o acompañamiento dulce!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Adaptada de sparkrecipes.com

Chili de batata y frijoles rojos

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña cortada en cubos
- 3 tazas de batatas cortadas en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de tomates cortados
- 1 1/2 cucharadita de chile de chipotle en polvo
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 1/2 tazas o 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos cocidos y lavados
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue las cebollas y las batatas y cocine por 4 minutos.
2. Agregue el ajo, los tomates, las especias y 1 1/2 tazas de agua. Deje que la preparación se cocine lentamente por 10 minutos.
3. Agregue los frijoles y el jugo de limón. Cocine hasta que los frijoles se calienten, aproximadamente por 5 minutos.
4. Agregue el cilantro, la sal y la pimienta.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Adaptada de eatingwell.com



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Para obtener más información sobre Stellar Farmers' Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).