



**WIC...**

**Healthy Habits,  
Healthy Families**

## **Camotes**

Los camotes son una buena fuente de vitamina A, vitamina C, potasio y fibra. Disfrute de los camotes en sopas, guisados y platillos al horno. En sus recetas de cocina, use camotes en vez de papas blancas.

En cualquier época del año, busque camotes cultivados en Carolina del Norte.

### **Para comprar camotes frescos...**

- Elija camotes con cáscara lisa y de color uniforme. Evite comprar aquellos con grietas, manchas o magulladuras.

### **Para almacenar camotes frescos...**

- Almacene los camotes en un sitio frío y oscuro. Nunca almacene los camotes en el refrigerador.
- Consuma los camotes dentro de un lapso de 3 a 5 semanas.

### **Para disfrutar camotes frescos...**

- Lave bien los camotes antes de usarlos.
- Siempre que sea posible, cocine los camotes sin pelar es más fácil quitarles la cáscara una vez que están cocidos.

**Frutas y  
Verduras**



**Coma más frutas y verduras.**

**Consuma más fibra.**

## Tiras de camote fritas

www.sweetpotato.gov

Esta receta lleva una verdura que puede comprar con los vales con valor.

Rinde  
6  
porciones

### Ingredientes...

- 4 camotes medianos (aproximadamente 3 libras)
- ¼ de taza de aceite de olivo
- ¼ de cucharadita de sal

### Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Corte los camotes en tiras largas de ½ pulgada de grosor. Revuelva las tiras de camote en aceite de olivo.
3. Rocíe el molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar o cubra con papel aluminio. Acomode las tiras de camote sobre el molde para hornear en una sola capa.
4. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que las tiras de camote estén doradas en la parte de abajo.
5. Voltee las tiras de camote y deje hornear de 15 a 20 minutos más o hasta que todas estén bien doradas.
6. Espolvoree con sal y sirva.

### Información nutricional...

Calorías 280, Grasa 9g, Carbohidratos 46g, Proteína 4g, Fibra 7g, Sodio 220mg, Colesterol 0mg.

## Camote al horno

- Con un tenedor agujere los camotes, colóquelos sobre un molde para hornear y métalos al horno de 45 a 60 minutos a 375° F, o bien, hasta que estén suaves.
- También puede cocinarlos en el horno de microondas. Con un tenedor agujere los camotes, colóquelos sobre una toalla de papel y cocínelos a temperatura alta entre 5 a 9 minutos (2 camotes). Déjelos reposar durante 5 minutos antes de servir.

## Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer tiras de camote fritas.
- Mi familia y yo probaremos de comer camote en sopa.
- Mi familia y yo probaremos de comer camote al horno.
- Mi familia y yo probaremos de comer camote en un guisado.
- Otro \_\_\_\_\_