



CAMOTES, FRESCOS

Fecha: Diciembre 2012

Código: 900160, 900161, 900162, 900163

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los camotes son camotes frescos, clasificados No. 1 o mejor por USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 900160: bolsa de 1 libra (alrededor de 3 por bolsa)
- 900161: bolsa de 2 libras (alrededor de 6 por bolsa)
- 900162: bolsa de 3 libras (alrededor de 9 por bolsa)
- 900163: bolsa de 5 libras (alrededor de 15 por bolsa)
- 1 libra rinde alrededor de 2 tazas de camote cocido y hecho puré.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los camotes en un lugar fresco y seco, no en el refrigerador. Úselos dentro de 2 semanas.
- Almacene los camotes cocidos en un recipiente cerrado herméticamente que no sea metálico y refrigérelo.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd10_7_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Antes de cocinar, lave los camotes para eliminar cualquier suciedad que pueda tener la cáscara. No es necesario pelar los camotes antes de cocerlos.
- Para hornear o asar: si gusta, unte los camotes con aceite y envuélvalos en papel aluminio. Perfore agujeros en la cáscara con un tenedor o un cuchillo unas cuantas veces y hornee a 400°F de 40 a 50 minutos o hasta que estén blandos.
- Para hervir: Corte los camotes (pelados o sin pelar) en trozos y colóquelos en agua hirviendo. Cocine de 15 a 20 minutos y escúrralos. Si va a machacar los camotes después de hervirlos, deben pelarse primero.
- Para microondas: Pinche la cáscara del camote con un tenedor o un cuchillo unas cuantas veces. Cocine en temperatura alta, volteando el camote al medio tiempo de cocción. Cocine 1 camote de 3 a 4 minutos, 2 camotes de 5 a 6 minutos y 3 camotes de 7 a 8 minutos.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Utilice camotes en sopas o alimentos horneados tales como pan, muffins, o pastel de camote.
- Espolvoree los camotes horneados con canela y azúcar morena, nueces, o queso para agregar sabor.
- Corte los camotes en cubos, rocíelos con aceite, ajo en polvo, sal, y pimienta, y áselos hasta que estén blandos como una alternativa de papas blancas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 camote mediano cuenta como 1 taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- 1 camote mediano proporciona más del valor de un día de vitamina A y el 35% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga los camotes lejos de carne de res, aves de corral, o mariscos crudos, y de los utensilios de cocina que se utilizan con la carne de res, aves, o mariscos.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 camote mediano (114 g) cocido, horneado con cáscara, sin sal

Cantidad Por Porción

Calorías 105 **Calorías de Grasa** 0

		% de Valor Diario*	
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	40mg		4%
Total de Carbohidratos	24g		7%
Fibra Dietética	4g		15%
Azúcar	13g		
Proteína	2g		
Vitamina A	438%	Vitamina C	37%
Calcio	4%	Hierro	4%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

CAMOTES AL HORNO

RENDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 4 camotes medianos
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 cucharada aceite vegetal
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita pimentón
- ¼ cucharadita pimienta cayena (si desea)
- ⅛ cucharadita sal
- 3 dientes de ajo, picados

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Corte los camotes en rodajas o tiras. Colóquelos en un recipiente con agua fría durante 15 minutos.
3. Escorra los camotes. Colóquelos en un tazón grande y cúbralos con aceite vegetal. Sazone con pimienta negra y sal. Si utiliza la cayena y el pimentón, añádalos aquí también. Coloque en una sola capa sobre la bandeja para hornear.
4. Hornéelos durante 20 minutos. Retírelos del horno, gire los camotes con una espátula, y espolvoréelos con el ajo. Hornéelos durante 15 minutos más o hasta que estén dorados y crujientes.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) de Camotes al Horno					
Calorías	150	Colesterol	0mg	Azúcar	5g
Calorías de Grasa	30	Sodio	140mg	Proteína	2g
Grasa Total	3.5g	Total de Carbohidratos	27g	Vitamina A	931 ER
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	4g	Vitamina C	4mg
				Calcio	45mg
				Hierro	1mg

Receta adaptada de "Food.com"

CAMOTE Y ARÁNDANOS ROJOS

RENDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 4 cucharadas jugo de naranja
- 2 cucharadas margarina
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 cucharadas azúcar
- 1 cucharadita canela
- ¼ cucharadita sal
- 2 libras camote, pelado y cortado en piezas de 1 pulgada
- ½ taza de arándanos rojos secos

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. En un recipiente para hornear de 9x9 pulgadas, combine el jugo de naranja, margarina, aceite vegetal, azúcar, canela, y sal.
3. Añada los camotes y los arándanos rojos.
4. Cúbralos con papel aluminio y hornéelos durante 40 minutos o hasta que el camote este blando.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ¾ taza) de Camote y Arándanos Rojos					
Calorías	250	Colesterol	5mg	Azúcar	17g
Calorías de Grasa	80	Sodio	180mg	Proteína	2g
Grasa Total	9g	Total de Carbohidratos	43g	Vitamina A	1111 ER
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	5g	Vitamina C	7mg
				Calcio	53mg
				Hierro	1mg

Receta adaptada de "Food.com"