

Una guía simple sobre

EL CAMOTE

Todos los camotes tienen sabor dulce, natural con un toque de nuez



Los camotes anaranjados generalmente mantienen un sabor fuerte y dulce con un interior húmedo.



Los camotes blancos son generalmente más suaves y secos con un sabor suave.



Los camotes morados suelen ser menos dulces y más secos por dentro.



Cómo Prepararlos

Los camotes se pueden agregar a muchas recetas y se pueden preparar de muchas maneras.



Hervidos

En Puré



Horneados

Salteados



CONSEJO

Deja la piel para obtener más fibra, vitaminas y minerales.

Cómo Seleccionarlos



Elige camotes con piel tersa y firme y de color brillante.



Evita cortes, arrugas o camotes magullados.



Si los camotes tienen agujeros, córtalos con un cuchillo.

Cómo Almacenarlos

Crudos

- Almacenarlos en una bolsa de plástico perforada en un lugar fresco, seco y oscuro.
- No almacenar con cebollas. Pueden hacer que las cebollas se echen a perder más rápido.

Cocidos

- Refrigerarlos en un recipiente hermético poco profundo o en una bolsa con cierre hermético hasta por 5 días.