

All About Sweet Potatoes!



Fun Fact: Many people think yams and sweet potatoes are the same, and although they are very similar they come from different families and do taste slightly different!

Choose sweet potatoes that are firm with smooth skins.

Store your sweet potatoes in a cool, dry, well-ventilated area or container for 2-3 weeks. Avoid storing sweet potatoes in the refrigerator, which will produce a hard center and unpleasant taste.

Cook sweet potatoes by baking, roasting, sautéing, steaming, or cooking in the microwave.

Oven Directions

Preheat oven to 400°F. With a fork, pierce sweet potato skin 5-6 times. Place on baking sheet lined with foil. Bake until tender, 30-45 minutes.

Microwave Directions

With a fork, pierce sweet potato skin 5-6 times. Microwave on high for 8 to 10 minutes or until tender, turning the potatoes once.



RECIPE Sweet Potato & Black Bean Chili



Servings: 4-6

Cook time: 20 minutes

Ingredients:

3 cups black beans- cooked according to the package

2 tablespoons cooking oil

1 medium onion, diced

4 cloves garlic, minced

2 cups sweet potato, peeled and diced small, 1/4 inch cubes

1-2 cups of water

2 tablespoons chili powder

1 bunch cilantro, minced

1 bunch greens, finely chopped

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Cook black beans according to the instructions on the packaging and set aside.
2. In a pot or skillet, heat the oil on medium heat. Add the onion and garlic and cook until it begins to turn translucent, 5-7 minutes.
3. Add sweet potatoes, stirring occasionally and cook for 10-15 minutes, until they can be pierced with a fork.
4. Add beans, water, chili blend, stir well and bring to a boil.
5. Reduce heat to low and add the greens, cooking until they soften, and begin to turn a dark green. Add 1/2 cup more water if needed.
6. Season with salt and pepper to taste.
7. Serve hot and enjoy!

*Tip: double this recipe and freeze leftovers in an airtight container!



Todo sobre patatas dulces



Dato curioso: muchas personas piensan que los ñames y las batatas son iguales, y aunque son muy similares, provienen de diferentes familias y tienen un sabor ligeramente diferente.

Elija batatas que sean firmes con pieles suaves.

Almacene sus batatas en un área o recipiente fresco, seco y bien ventilado durante 2 a 3 semanas. Evite almacenar las batatas en el refrigerador, lo que producirá un centro duro y un sabor desagradable.

Cocine las batatas horneando, asando, salteando, cocinando al vapor o cocinando en el microondas.

Direcciones del horno:

Precalente el horno a 400 ° F. Con un tenedor, perforar la piel de batata 5-6 veces. Colocar en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Hornear hasta que estén tiernos, 30-45 minutos.

Direcciones de Microondas

Con un tenedor, perforar la piel de batata 5-6 veces. Microonda en alto por 8 a 10 minutos o hasta que estén tiernos, volviendo las patatas una vez.



RECIPES Patata dulce y chile de frijol



Porciones: 4-6

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Ingredientes:

3 tazas de frijoles negros-cocinados según el paquete
2 cucharadas de aceite de cocina
1 cebolla pequeña, picada
4 dientes de ajo, picados
2 tazas de batata, pelada y cortada en cubitos pequeños, cubos de
1/4 pulgada
1 taza de agua
2 cucharadas de chili en polvo
1 manojo de cilantro, picado
1 manojo de verduras, picado fino
Sal y pimienta para probar

Preparación:

1. Cocine los frijoles negros de acuerdo con las instrucciones del empaque y póngalos a un lado.
2. En una olla o sartén, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que comience a volverse translúcido, de 5 a 7 minutos.
3. Agregue las batatas, revolviendo ocasionalmente y cocine durante 10-15 minutos, hasta que se puedan perforar con un tenedor.
4. Agregue los frijoles, el agua, la mezcla de chile a la olla. Mezcle bien y llevar a ebullición.
5. Reduzca el fuego a bajo y agregue las verduras, cocine hasta que se ablanden, revolviendo ocasionalmente. Agregue 1/2 taza más de agua si es necesario.
6. Sazone con sal y pimienta al gusto.
7. Servir caliente y disfrutar!

* Consejo: ¡duplica esta receta y congela las sobras en un recipiente hermético!

