

All About Sweet Potatoes



Buy sweet potatoes that are firm with smooth skins.

Store in a cool dark place for 3-5 weeks.

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

Freeze cooked sweet potatoes for later use by storing in an airtight bag or container.

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, 45 minutes to 1 hour.

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 and Black Bean Tacos



Servings: 4 meals
Cook time: 45 minutes

Ingredients:

3 medium sweet potatoes, peeled and diced
2 cans black beans, drained
3 tablespoons cooking oil
1 tablespoon chili powder
Salt and pepper, to taste
8 to 10 corn tortillas, warmed

Optional:

1 cup sour cream or cheese
Salsa or hot pepper, diced

Preparation:

Directions:

1. Preheat the oven to 425°F.
2. Place sweet potatoes on a baking sheet and drizzle with 2 tablespoons of oil; sprinkle with chili powder and salt to taste.
3. Spread the sweet potatoes in a single layer on the pan and roast for about 30-40 minutes, stirring once about halfway through. Remove from the oven and set aside.
4. To make the tacos: fill the tortillas with the sweet potato and beans. Top with the optional ingredients, if desired, and serve right away.

Tip: Any leftover taco filling can be stored in the refrigerator for 2-3 days.



Todo sobre los camotes



Compre batatas que sean firmes con piel suave

Guarde sus batatas en un lugar oscuro y frío

Puede cocinar sus batatas en diferentes formas pueden ser sofritas, horneadas, humectadas, o en microondas

Congele las batatas cocinadas en un contenedor hermético para usar en un tiempo posterior.

Instrucciones para hornear

Precalentar el horno a 400F. Con un tenedor perfora la batata 5-6 veces. Coloque en una bandeja de hornear cubierta con pape aluminio. Hornea hasta que estén tiernas, unos 45 minutos hasta una hora.

Instrucciones para el microondas

Con un tenedor perfora la piel de la batata una 5-6 veces. Coloque en el microondas a temperatura alta por 8-10 minutos, o hasta que estén tiernas, Volteando la batata una ves.



RECETA

Tacos de camote y frijoles



Porciones: 4

Coccion: 45 minutos

Ingredientes:

- 3 camotes medianos Pelados y cortados en cubos
- 2 latas de frijoles negros
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de polvo de chili sal y pimienta a gusto
- 8-10 tortillas de maíz

Opcional:

- 1 taza de crema o queso
- Salsa o chile picado

Preparación:

Direcciones:

1. Precalentar el horno a 425.
2. Coloque un camote en una bandeja y rocé con las 2 cucharadas de aceite; condimente con el polvo de chili y sal a gusto.
3. Asegúrese que el camote este distribuido en la bandeja en una sola capa. Horneé por 30-40 minutos dándolas vuelta a medio tiempo. Quite del horno y hago así un lado.
4. Como hacer los tacos: rellene las tortillas con el camote y frijoles. Si gusta usar los ingredientes opcionales agréguelos por encima.

Consejo: si sobro relleno lo puede guardar en el refrigerador por 2-3 días.

