

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 air-tight 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 & Apple Pancakes



Servings: 4 servings
Prep time: 5 minutes
Cook time: 8-10 minutes
Ingredients:
1 cup dry pancake mix
1/3 cup of water + 1
tablespoon water
1 sweet potato, shredded
1 apple, shredded
1 teaspoon ground
cinnamon

Directions:

1. Put pancake mix, water, and cinnamon in a bowl. Stir to combine.
2. Rinse the apple and sweet potato. Peel the sweet potato. Using the large-hole side of a cheese grater, shred the apple and sweet potato. Mix the shredded apple and sweet potato into the pancake mixture.
3. Heat a griddle to medium heat. If using a nonstick pan, evenly apply butter, cooking oil, or cooking spray to pan.
4. Pour 1/4 cup batter per pancake onto hot griddle. Cook until the bottom edges begin to brown. Flip the pancake and cook for an additional 4 minutes, or until it is cooked through.



Todo sobre la batata



Compre batatas que sean firmes con piel suave

Guarde sus batatas en un lugar oscuro y frio

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.



RECIPES

Panqueques de manzana y batata



Porciones: 4

Preparación 5 minutos

Cocción: 8-10 minutos

Ingredientes:

1 taza mezcla de panqueques

1/3 taza de agua + 1 cucharada de agua

1 batata, rallada

1 manzana, rallada

1 cucharadita canela

Directions:

1. Coloque la mezcla de panqueque, el agua, y la canela en un bol y mezcle.
2. Lave la manzana y batata. Pele la batata. Usando el olo mas grande en a ralladora ralle la manzana y batata. Mezcle la batata, manzana y mezcla de panqueques .
3. Caliente una sarten a fuego mediano . Agregue mantequilla, o aceite a la sarten.
4. Eche 1/4 taza de la mezcla a la sarten . Cocine hasta que los bordes estén dorados . Voltee el panqueque y cocine el otro lado hasta que este listo, unos 4 minutos.

