



## Boletín informativo de Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

### Datos sobre el camote

Diciembre probablemente sea uno de los meses más divertidos del año. Probablemente también sea el mes más ajetreado del año.

Cuando hacemos malabares con las responsabilidades de la vida y a eso le sumamos las exigencias que diciembre trae consigo, es fácil entender que los padres terminen agotados y pidiendo a gritos un poco más de energía. Una buena fuente de energía son los alimentos que consume.

Un alimento conocido por potenciar la energía es el camote.

#### Beneficios nutricionales

Los camotes están repletos de vitaminas, especialmente vitaminas A y C. La vitamina A juega un papel importante en la salud de la vista, ya que reduce el riesgo de degeneración macular y cataratas. La vitamina A también ayuda a combatir infecciones, ya que fortalece el sistema inmunológico. Además, la vitamina C brinda protección contra los radicales libres que se relacionan con la aparición del cáncer.

Un camote mediano contiene cerca de 4 gramos de fibra y apenas unas 112 calorías. También es rico en carbohidratos y betacaroteno, que contribuyen a combatir la fatiga a la mitad del día.

#### Versatilidad

El camote se puede utilizar de diversas maneras. Puede consumirse crudo, hervido, frito, al horno, deshidratado y cocido en el microondas. Se

complementa a la perfección con pavo, pollo, carne de res, cerdo y muchos otros alimentos. Puede disfrutarse como guarnición, en postres (tartas, galletas, pasteles, magdalenas), como parte del desayuno, y en panes y bizcochos.

#### Elección y conservación

Elija camotes limpios, de superficie regular y con buena forma. Los camotes deben ser firmes al tacto, estar secos y tener un aspecto fresco.

Sin preparar, los camotes crudos deben guardarse en un lugar fresco, seco y con buena ventilación de su hogar y deben consumirse a más tardar en 2 semanas.

Las sobras de camotes cocidos pueden congelarse para consumirse en otro momento.



El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M Agrilife garantizarán la igualdad de oportunidades en sus programas y actividades, educación y empleo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual, identidad de género ni expresión de género.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.



## Boletín informativo de Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

### Eventos locales

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife garantizarán la igualdad de oportunidades en sus programas y actividades, educación y empleo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual, identidad de género ni expresión de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.



## Boletín informativo de Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

### Receta del mes

Adaptado de <https://whatscooking.fns.usda.gov/>

#### Camotes al horno (4 porciones)

Un camote mediano aporta más del requerimiento diario de vitamina A y el 35 % de la cantidad recomendada de vitamina C. También puede usar el camote para preparar sopas o productos de bollería como panes, magdalenas o pastel de camotes.

#### Ingredientes

- 4 camotes medianos
- Rocío para cocinar antiadherente
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharada de paprika
- ¼ cucharada de pimienta de Cayena (opcional)
- 1/8 cucharadita de sal
- 3 dientes de ajo picados



#### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Aplique rocío para cocinar antiadherente en una placa para horno.
3. Lave y corte los camotes en cuñas o en bastones y colóquelos en un tazón de agua fría durante 15 minutos.
4. Cuele los camotes, colóquelos en un tazón grande y luego vierta el aceite vegetal por encima. Agregue los condimentos.
5. Coloque la mezcla en la placa para horno en una sola capa.
6. Lleve al horno durante 20 minutos. Dé vuelta los camotes con la ayuda de una espátula y eche el ajo picado por encima. Vuelva a llevar al horno por otros 15 minutos o hasta que esté gratinado y crocante.

**Nutrientes por porción:** 150 calorías, 4 g de grasas totales, n/c g de grasas saturadas, 2 g de proteínas, 27 g de carbohidratos, 4 g de fibra alimentaria, 5 g de azúcares totales y 140 mg de sodio

**Costo total:** \$\$\$\$

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife garantizarán la igualdad de oportunidades en sus programas y actividades, educación y empleo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual, identidad de género ni expresión de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.