

Sweet Potatoes

Storage

Store unwashed and uncut in a dark, cool, well-ventilated place. They will keep for 7-10 days.



Preparation

Wash well in cold water and remove any discolored spots or eyes with a paring knife. You can eat the entire sweet potato, or peel them if desired. Sweet potatoes can be boiled, steamed, grilled, baked, roasted, mashed and pureed.



Nutrition

Sweet potatoes are rich in vitamins and minerals and have antioxidant and anti-inflammatory benefits. It also helps to regulate blood sugar. Like potatoes, sweet potatoes have all lot of their nutrients in the skin so eat them when you can.

Camote

Como guardar

Guarda sin lavar y sin cortar en un lugar oscuro, fresco y buen ventilado. Se conservan así hasta 7 a 10 días.



Preparación

Lava bien en agua fría y quita las partes manchadas y los ojos con un cuchillo. Se puede comer sin pelar o se puede quitar la piel. Se puede cocer hirviéndolos, al vapor, a la plancha, en el horno, asados o machacados.

Nutrición

El camote es rico de vitaminas y minerales y tiene beneficios antioxidantes y anti-inflamatorios. Ayuda regular el azúcar. Como la papa, el camote tiene muchos nutrientes en la piel entonces es bueno comer la piel.