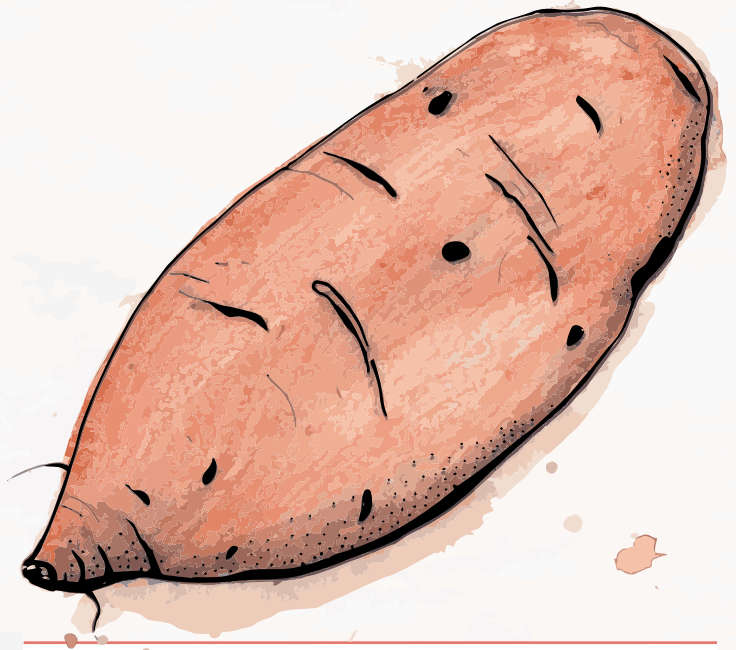


CAMOTES

¡Los camotes son el producto de Nebraska Harvest of the month en tu escuela! Los camotes cultivados localmente incluyen variedades como joya roja, beauregard, murasaki, orleans y morado de stokes. Involucra a tus hijos en la cocina y la preparación de alimentos, ¡eso les da habilidades que les ayudarán a mantener hábitos alimenticios saludables toda la vida!



SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Elige raíces firmes y suaves con piel brillante y de color uniforme. Evita las que tengan agujeros o cortes, ya que son signo de descomposición.
- Guárdalas en un lugar fresco y seco. No las pongas en el refrigerador porque eso hace que se pongan duras y sepan mal.

VALOR NUTRICIONAL

La pulpa del camote puede ser blanca, roja, rosa, violeta, amarilla, naranja y morada, y es rica en vitaminas A y C.

DISPONIBILIDAD POR TEMPORADA



CAMOTE ASADOS

Para 6 personas

Ingredientes:

- 3 libras de camote, como 4 camotes medianos
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ cdas. de sal
- ¼ cdas. de pimienta negra

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 425°Farenheite. Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Lava y pela los camotes. Corta en cubos.
3. Mezclalas con aceite, sal y pimienta negra. Coloca los camotes en una sola capa en la bandeja.
4. Hornea durante 35 minutos, revolviendo a la mitad. ¡Sirve los camotes calientes!

houseofyumm.com/herb-roasted-sweet-potatoes



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



DIVERSIÓN CON CAMOTES

BÚSQUEDA DE
PALABRAS

ORLEANS

BETACAROTENO

ASADO

BEAUREGARD

PÚRPURA

ROJO

INVIERNO

CALABAZA

MURASAKI

D T R J B U Z A L N M U P X E F F T A L
G O P U J E K C K A S E O V M W X K E L
B H M Ú E V T Y X F L P E Y B R T Y K Q
S Ú D Y R R N A Z N M E Z L D W R O J O
G C S I A P O M C T P N O Y E D Y P V Y
Z T A Q L Y U W U A M B D R W U D C O L
O S N L U G L R F R R L U M L O A L A N
L Y F H A E I D A M A O H H K S S S Z
X M L S P B D Q Z Z Y S T Y A G H I A K
M M U Z J G A A S B S L A E O N P X D B
Z A Q R K M F Z D H E X G K N O R U O E
J Z Y N H T I H A E P L O C I O D G O A
E Y U P M K D Z C N P C K S S J W Z F U
I N V I E R N O C Q H A J N Q Y G W A R
N W F F L V V P N A O R L E A N S E Z E
P I I Q E L K W Q C K D X A C E H M V G
S J O S G H B E S F Z Y T N B O V V D A
H K T T O Z A V Z P T C D S I R F Z M R
L H Y E S C I O J D Z D E C H N A I P D
Q U L E L D W W V E T P T E O U R S P C



ACTIVIDAD DE CULTIVO DE CAMOTES

Los camotes no se inician por semilla como la mayoría de las otras verduras, se empiezan a partir de 'slips'. Los 'slips' son brotes que crecen a partir de un camote maduro. Puedes empezar 'slips' de un camote que compraste en la tienda o de una de tu propio jardín. Cada camote puede producir hasta 50 brotes. Aprende cómo iniciar los 'slips', enraizar los, plantarlos y hacer que crezcan aquí:

www.diynetwork.com/how-to/outdoors/gardening/how-to-plant-and-grow-sweet-potatoes