

Sweet Potato

Choose

- Pick firm, evenly colored, medium-sized potatoes.
- Avoid potatoes with buds, scars or soft spots.

Nutrition Facts

- **Vitamin A**
- **Vitamin C**
- **Potassium**
- **Fiber**

Store

- Keep in a cool, dark place like the pantry.
- Do not refrigerate.
- Use within 1-2 weeks.



Prepare

- Bake in the oven at 400°F for 30-40 minutes.
- Bake in the microwave on high for 4-6 minutes.
- Boil until tender and then mash.
- Make "oven fries" - Slice, brush with olive oil, and bake at 400°F for 20-25 minutes.
- Grate and add potatoes to batter when baking bread, brownies, or pancakes.

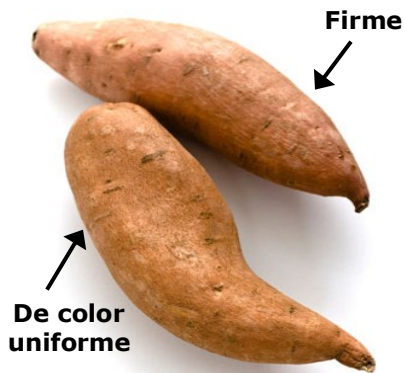


Serve

- Add a spoonful of applesauce to baked sweet potatoes.
- Give older infants and toddlers small cooked pieces to pick up and eat.
- Have children age 3 older mash with a fork. Add butter or milk and cinnamon.
- Serve raw with dip to older kids. Offer ranch dressing or plain yogurt with cinnamon.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.



Camote

Escoger

- Elija camotes firmes, de un mismo color y de tamaño mediano.
- Evite los camotes con brotes o magulladuras.

Datos de nutrición

- **Vitamina A**
- **Vitamina C**
- **Potasio**
- **Fibra**

Guardar

- Manténgalos en un lugar fresco y oscuro como la alacena.
- No los refrigere.
- Úselos 1 ó 2 semanas después de haberlos comprado.



Preparar

- Hornéelos a 400°F durante 30-40 minutos.
- Hornéelos en el microondas, a temperatura alta, durante 4-6 minutos.
- Hiérvalos hasta que se ablanden y luego macháquelos.
- Haga "papitas fritas" en el horno. Córtelos en tiras, con una brocha úntelos aceite de oliva y hornéelas durante 20-25 minutos a 400°F.
- Raye los camotes y agréguelos a la masa cuando prepare pan, pastelitos de chocolate o panqueques.



Servir

- Agregue una cucharada de salsa de manzana a los camotes horneados.
- Sirva a los bebés mayorcitos y a niños pequeños pedazos pequeños para que puedan tomarlos y comerlos con la mano.
- Permita que los niños mayores de 3 añitos los machaquen con un tenedor. Agregue un poco de mantequilla o leche y canela.
- Sírvalos crudos con salsa para untar a niños mayorcitos. Pruebe el aderezo estilo ranch o yogur natural con canela.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.