

A simple guide to

SWEET POTATOES

All sweet potatoes have a sweet, earthy flavor with a hint of nuttiness



Orange sweet potatoes have a strong sweet flavor & are moist inside.



White sweet potatoes have a mild sweet flavor with a dry crumbly texture.



Purple sweet potatoes have a mild sweet flavor with a dry dense texture.



How to Prepare



Sweet potatoes can be added to any recipe & can be prepared in many ways.



Boiled

Mashed



Roasted

Sautéed



Tip

Leave the skin on for more fiber, vitamins & minerals.

How to Select



Choose sweet potatoes with smooth, firm skin that are bright in color.



Avoid cut, wrinkled, or bruised potatoes.



If potatoes have eyes, cut out with a knife.

How to Store

Raw

- Store in perforated plastic bag in a cool, dry, dark place.
- Do not store with onions. They can cause onions to spoil faster.

Cooked

- Refrigerate in a shallow airtight container or zip-close bag up to 5 days.

Una guía simple sobre

EL CAMOTE

Todos los camotes tienen sabor dulce, natural con un toque de nuez



Los camotes anaranjados generalmente mantienen un sabor fuerte y dulce con un interior húmedo.



Los camotes blancos son generalmente más suaves y secos con un sabor suave.



Los camotes morados suelen ser menos dulces y más secos por dentro.

Cómo Prepararlos

Los camotes se pueden agregar a muchas recetas y se pueden preparar de muchas maneras.



Hervidos

En Puré



Horneados

Salteados



CONSEJO

Deja la piel para obtener más fibra, vitaminas y minerales.

Cómo Seleccionarlos

✓ Elige camotes con piel tersa y firme y de color brillante.

✗ Evita cortes, arrugas o camotes magullados.

! Si los camotes tienen agujeros, córtalos con un cuchillo.

Cómo Almacenarlos

Crudos

- Almacenarlos en una bolsa de plástico perforada en un lugar fresco, seco y oscuro.
- No almacenar con cebollas. Pueden hacer que las cebollas se echen a perder más rápido.

Cocidos

- Refrigerarlos en un recipiente hermético poco profundo o en una bolsa con cierre hermético hasta por 5 días.