



Batatas Dulces, Frescas

Grupo Alimenticio de MiPlato: **Vegetales**

USDA
Foods

Información nutricional

- 1 taza de batatas crudas cuenta como 1 taza del grupo de vegetales de ChooseMyPlate.gov.
- ¡Todos cuentan! Frescos, congelados, enlatados e incluso el jugo de vegetales: todos los tipos de vegetales cuentan para su meta de MiPlato.
- Según su contenido de nutrientes, los vegetales se organizan en 5 subgrupos: vegetales de color verde oscuro, vegetales con almidón, vegetales rojos y anaranjados, frijoles y guisantes, y otros vegetales.
- La mayoría de los vegetales son naturalmente bajos en grasas. Ninguno tiene colesterol. Las salsas y los condimentos pueden agregar grasas, calorías y/o colesterol.
- Los vegetales con almidón como las batatas contienen carbohidratos que le dan energía. También son una fuente importante de muchos nutrientes, incluyendo vitaminas A y C, y un antioxidante llamado luteína que es importante para la vista.

Usos y consejos

- Corte las batatas en palitos y hornee en el horno. Sírvalas como una alternativa a las papas fritas.
- ¡Cambie una papa horneada regular por una batata horneada para agregar más nutrientes, color y sabor a su próxima comida!
- Para una versión más saludable de la merienda clásica, ¡haga sus propias batatas dulces fritas! Córtelas en rodajas finas, mézclelas con un poco de aceite y áselas a fuego alto durante 15-20 min.
- Sirva puré de batatas dulces cocido como guarnición. Sea creativo y cúbralo con pasas, piñas o incluso nueces.

Almacenando alimentos en casa

- No lave las batatas hasta que estén listas para comer.
- Guarde las batatas a temperatura ambiente. Una vez cortadas, guarde las batatas en el refrigerador en un recipiente cerrado herméticamente.

Datos de MiPlato

- Los vegetales son naturalmente bajos en calorías. Coma vegetales en lugar de alimentos que pueden ser más altos en calorías para ayudar a reducir la ingesta de calorías. Por ejemplo, reemplace los chips con zanahorias crujientes, apio o pepinos.
- Comer una dieta rica en vegetales y frutas como parte de una dieta saludable en general puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, incluyendo ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Consumir una dieta rica en algunos vegetales y frutas como parte de una dieta saludable en general puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.
- Agregar vegetales puede ayudar a aumentar la ingesta de fibra y potasio, que son nutrientes importantes que muchos estadounidenses no obtienen lo suficiente en su dieta.
- Varíe sus elecciones de vegetales para mantener las comidas interesantes.

USDA Foods

Guiso de desayuno de batata dulce y salchichas

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ libra de salchichas de desayuno
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 pimiento, picado
- 1 batata grande, picada
- ¼ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 6 huevos

* Nota: ¡Si no tiene salchichas de desayuno, use vegetales como cebollas, pimientos, hongos o sus otros vegetales favoritos!

Receta adaptada de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky

Instrucciones: Lave sus manos con agua y jabón.

1. Agregue las salchichas a una sartén y sepárelas en trozos pequeños. Cocine a fuego medio. Una vez doradas, agregue la cebolla el pimiento. Cocine por otros 2 a 3 minutos. Retire la sartén del fuego.
2. Agregue aceite a una segunda sartén grande y agregue Los trozos de batata, el pimentón y la pimienta negra. Cocine y revuelva hasta que las batatas comiencen a dorarse ligeramente. Tape y deje que las batatas continúen cocinándose, revolviendo ocasionalmente, durante otros 5 minutos.
3. Agregue la mezcla de salchichas a las batatas y mezcle hasta que los ingredientes estén combinados.
4. Cree 6 espacios en la sartén para los huevos.
5. Rompa los huevos en los espacios, cubra las sartenes y cocine a fuego medio-bajo hasta que los huevos estén cocinados y firme.

Datos de Nutrición: Calórico 260, Grasa Total 19g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 195mg, Sodio 380mg, Carbohidrato 8g, Fibra Dietética 1g, Azúcares 3g, Proteínas 13g, Calcio 36mg, Potasio 230mg

Nachos de batata dulce a la barbacoa

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 batatas dulces, cortadas en rodajas de ¼ de pulgada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cebolla roja, picada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- ½ pimentón, cortado en cubitos
- ½ aguacate, sin semilla y cortado en cubitos (opcional)

Aderezo:

- 1 ½ cucharaditas de jugo de limón
- ½ taza de yogur griego natural
- 1 ½ cucharadas de salsa barbacoa
- ½ cucharadita de chile en polvo

Receta adaptada del Programa de Educación Nutricional de Kentucky / de la Universidad de Kentucky

Instrucciones: Lave sus manos con agua y jabón.

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Extienda las rodajas de batata en una bandeja para hornear grande y mezcle con aceite vegetal, sal y pimienta.
3. Ase las batatas durante 10-15 minutos, revuelva y continúe asando por otros 10-15 minutos. Mientras tanto, combine los ingredientes para el aderezo en un tazón pequeño.
4. Escurra y enjuague los frijoles negros enlatados.
5. Retire las batatas del horno. Espolvoree cebolla, frijoles negros, pimiento y aguacate (opcional) sobre las batatas y deje enfriar.
6. Rocíe con el aderezo o use el aderezo como salsa.

Datos de Nutrición: Calórico 260, Grasa Total 10g, Grasa Saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 470mg, Carbohidrato 38g, Fibra Dietética 12g, Azúcares 5g, Proteínas 8g, Calcio 53mg, Potasio 364mg

Aderezo Datos de Nutrición: Calórico 35, Grasa Total .5g, Grasa Saturada 0, Colesterol 5mg, Sodio 90mg, Carbohidrato 4g, Fibra Dietética 0g, Azúcares 3g, Proteínas 3g, Calcio 66mg, Potasio 24mg