

Extensión

Novembre de 2014 Newsletter

Visite la página de Web de
Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Dulces noticias sobre las batatas ¡Sabor excelente, fácil de cocinar y súper nutritivas!

*Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor
Extensión de Colorado State University, Condado de Arapahoe*

Las batatas pueden ser una parte saludable de cualquier comida, servidas como plato principal, bocadillo, plato adicional o como ingrediente de algún postre. Puede disfrutarlas horneadas, hechas puré, hervidas, al vapor, asadas o a la parrilla. Usted también puede utilizar las batatas como ingrediente en sopas, guisos o comidas horneadas tales como pan o pastelillos o para hacer tortas.

Las batatas son naturalmente:

- Bajas en calorías (una batata mediana horneada = 103 calorías)
- Altas en vitaminas A & C
- Sin colesterol
- Bajas en sodio
- Buena fuente de potasio
- Sin grasa
- Buena fuente de fibra



Compra y guardado

Cuando compre batatas, es importante que compre las que tengan un color naranja brillante uniforme y que estén firmes. Las batatas con un color pálido en la cáscara y pulpa tienden a ser secas y de menos sabor.

Guarde las batatas en un lugar fresco y seco. No las ponga en el congelador. El enfriar las batatas puede hacer que el centro del tubérculo se endurezca y cambie de sabor. Para lograr el mejor sabor cocine las batatas antes de congelarlas.

Horneadas:

Lave las batatas y séquelas bien. Úntelas ligeramente con aceite vegetal. Colóquelas en una bandeja para hornear cubierta con papel aluminio para que los jugos se colecten. Hornee en un horno calentado a 204° C por 15 minutos; luego, reduzca la temperatura a 190° C, y hornee hasta que se suavicen.

Sirva con cubiertas de su gusto tales como:

- De sabor: mantequilla, aceite de oliva, crema agria baja en grasa, queso, tomillo seco en polvo u hojuelas de pimienta roja
- Dices: manzana en cubos, naranja picada, piña hecha puré, canela, especia de calabaza, un poquito de azúcar morena, miel o jarabe de arce. Si las batatas están muy secas, mézclelas con un poco de jugo de fruta antes de añadir las cubiertas.

Hervidas o al vapor:

Lave bien las batatas y hiérvalas o cuézalas al vapor enteras o partidas a la mitad con todo y cáscara para que retengan los nutrientes. Cuando se suavicen, drene el agua, deje que se enfríen y pélelas, luego córtelas en cubitos o hágalas en puré.

A la parrilla:

Rebane las batatas en rodajas de unos doce milímetros, y úntelas de aceite vegetal. Áselas hasta que se pongan de un color marrón claro. Rosee un poco de sal, condimentos sin sal, especias o rocíelas con jugo de limón.

Batatas fritas al horno:

Lave perfectamente las batatas y córtelas (con o sin cáscara) en rodajas de 7 a 12 mm de gruesas. Remoje las rodajas en un recipiente con agua fría por 15 minutos. Drene las batatas y séquelas con una toalla de papel. Mezcle las batatas con un poco de aceite de oliva o aceite vegetal y póngales sal o su propia mezcla para sazonar preferida. Cubra una bandeja para hornear con papel aluminio y rocíe con espray para cocinar. Hornee las batatas en una sola capa a 190° C por 20-30 minutos (dependiendo en lo grueso de las rodajas) o hasta que las batatas fritas se suavicen por dentro y estén doradas por fuera.

Hablemos:

La mayoría de los adultos quieren que sus niños coman alimentos saludables, pero a muchos niños les gusta el sabor de alimentos altos en grasa, azúcar o de sabor familiar tales como el de las papas fritas a la francesa hechas con patatas blancas. Así que, el lograr que los niños prueben las batatas pudiera significar que usted necesite servirlos de varias formas hasta encontrar la preparación que a ellos les guste. Si usted tiene a alguien que sea quisquilloso para comer, pídale que lo/a ayude a preparar la comida. Si ellos ayudan, es posible que sean más prontos a probar un nuevo platillo. Para incrementar la aceptación de un nuevo alimento, sírvalo al lado de alimentos familiares y cuando su hijo/a tenga hambre. Elogie a los niños por probar algo nuevo. Sea un buen ejemplo y pruebe nuevos alimentos usted mismo/a. Cuando coman fuera, elija batatas fritas por sobre las patatas fritas regulares. Debido a que existen muchas maneras de cocinar y servir batatas es muy posible que usted encuentre más de una manera de prepararlas para que sus niños las disfruten.

Receta para la salud

Enchiladas de batata y frijoles negros a la media vuelta

Ingredientes:

- 2 tazas de batata, cocinada y hechas puré
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de taza de leche baja en grasa, caldo de pollo o caldo de verduras
- 1 (425 gm) lata de frijoles negros, escurridos
- 1 (295 ml - 443 ml) de salsa verde (use su marca favorita)
- ¾ de taza de crema agria baja en grasa
- 8 tortillas medianas (20 cm) de trigo entero o de maíz
- ¾ de taza de queso rayado

Indicaciones:

Precalente el horno a 190° C. Haga puré las batatas con el ajo en polvo y con la leche o el caldo hasta que se mezclen perfectamente, algunos grumos están bien. En otro recipiente combine la salsa verde y la crema agria. Ponga la mitad de la mezcla de salsa y crema agria en el fondo de una bandeja para hornear de 23x28 cm. Con una cuchara coloque uniformemente un poco de la mezcla de batatas y frijoles negros en el centro de las tortillas. Enrolle cada una de las tortillas y colóquelas con la unión hacia abajo en la bandeja para hornear. Ponga el resto de la mezcla de salsa y crema agria sobre las enchiladas. Cúbrelas con papel aluminio.

Cocine por 15-20 minutos. Descubra las enchiladas, rocíelas con el queso y cocínelas otros 15 minutos o hasta que el queso se derrita. Los niños pueden ayudar durante algunos de estos pasos de preparación excepto para ponerlas o sacarlas del horno. Sirva con salsa y una ensalada fresca.

Mientras las enchiladas se están cocinando, reúna a los niños y llévelos a dar una vuelta a la cuadra o dos. Regrese en unos 15 minutos para rociar el queso y vaya otra vez afuera para repetir la caminata en dirección opuesta. Cuando regrese la cena estará lista.

