



octubre 2019 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: extension.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.

Batatas, una buena elección

Por Mary Ellen Fleming, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor

Mucha gente come batatas solamente en el Día de Gracias – es una lástima, ya que estas tuberosas están entre los alimentos más nutritivos en el reino de los vegetales. Ellas poseen una intensa dulzura natural, la cual es producida por una enzima en el producto que convierte la mayoría de los almidones en azúcares cuando la batata madura.

La batata no está relacionada con la papa blanca, pero es un miembro de la familia Gloria de la mañana. Una planta americana nativa, que fue ampliamente cultivada en la América Colonial. La batata fue llevada a Europa por Cristóbal Colón.

Las batatas son raíces almidonadas que son ricas en fibra, vitaminas y minerales. Ellas también son altas en antioxidantes que protegen el cuerpo de daños por radicales libres y enfermedades crónicas. Las batatas son una excelente fuente de betacaroteno, el cual puede ser convertido en vitamina A y ayuda a apoyar el sistema inmunológico y la salud del sistema digestivo.

Las batatas están sujetas a una descomposición rápida; para ayudar su conservación, los productores comerciales las curan, por medio de un almacenamiento a altas temperatura y humedad por unos 10 días antes de mandarlas al mercado. Este proceso también intensifica su dulzura natural.

Almacenamiento: Después de su compra, guárdelos en un lugar fresco y seco, como por ejemplo en un sótano, alacena o garaje. Las batatas se mantendrán bien hasta por un mes o más si se almacenan a 55 grados F (12,8° C). Úselas dentro de la primera semana de su compra si se guardaran a temperatura ambiente. Nunca guarde las batatas en el refrigerador ya que ellas desarrollarán un interior duro y un sabor fuera de lo común.

Lavado: Las patatas podrían estar un poco sucias, especialmente si se compraron en un puesto de una granja o en un puesto en un mercado popular. Usted debe tallar el exceso de tierra antes de guardarlos, pero no lave las patatas hasta que vaya a cocinarlas, ya que la humedad que quede al lavarlas pudiera estropearlas más rápidamente.



Hablemos

Como siempre, incluya a sus hijos al elegir las verduras que se vayan a cocinar, así como para seleccionarlas en la tienda. Hablen acerca de comer un “arcoíris”, esto es, elegir una variedad de verduras de varios colores para comer. Envuelva a sus niños en la preparación de batatas, ya sea para lavarlas bajo agua corriente o para hacerlas puré. Entre más envueltos estén los niños en la selección y preparación de alimentos, más probable será que ellos coman esa variedad de alimentos.



Sugerencias para servir: Con su natural textura cremosa y dulce sabor, este vegetal raramente requiere las cantidades de mantequilla, azúcar o crema que se necesitan para varias recetas tradicionales. Para mejorar el sabor de las batatas sin añadir muchas calorías, rebane las batatas cocidas y colóquelas en una sartén con un poco de jugo de manzana; cocine sobre fuego lento hasta que el jugo de manzana forme una capa glaseada en las batatas. O, mezcle las batatas cocidas con un poco de cáscara de naranja, jugo de naranja o jugo de piña y sazone con nuez moscada, canela y jengibre.

He aquí una receta interesante para preparar batatas que es sabrosa y dulce sin nada del azúcar morena o malvaviscos que generalmente se les añade.

Receta para la salud **Hojaldres de batatas**

Ingredientes:

2 libras de batatas	½ cucharadita de nuez moscada molida
1/3 de taza de jugo de naranja	1 cucharada de cáscara de naranja, rallada
1 huevo, ligeramente batido	¼ de taza de nueces, finamente picadas



Indicaciones:

1. Pre caliente el horno a 375 grados F (190,5° C).
2. Pele y corte las batatas en piezas de 1 pulgada. Colóquelas en una sartén mediana, cubra con agua y hágalas hervir. Cocine hasta que se suavicen.
3. Drene, coloque en un tazón grande y hágalas puré hasta que se suavicen. Añada los ingredientes restantes; excepto las nueces.
4. Con una cuchara ponga porciones en una hoja para hornear (unos 10 montoncitos). Rocíe con las nueces. Hornee 30 minutos.

Papitas fritas de batatas

Ingredientes:

2 libras de batatas	¼ de cucharadita de ajo en polvo
2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal	¼ de cucharadita de paprica o chile en polvo
½ cucharadita de sal	¼ de cucharadita de tomillo en polvo
¼ de cucharadita de pimienta negra picada	

Indicaciones:

1. Pre caliente el horno a 400 grados F (204° C).
2. Lávese las manos y lave las superficies de contacto con agua y jabón. Lave las batatas bajo agua corriente.
3. Pele las batatas y córtelas en piezas de aproximadamente ¼ x ¼ de 3 pulgadas de largo.
4. Mezcle las piezas de batatas con el aceite. Mezcle la sal, la pimienta y otras especias en un tazón pequeño hasta que se mezclen. Luego rocíe la mezcla de batatas y mézclelas otra vez.
5. Extienda en una capa simple en la hoja para hornear. Hornee hasta que las batatas se suavicen y doren, unos 20-25 minutos, voltee las batatas más o menos a la mitad del horneado.

