



¡PREGÚNTELE  
A SU HIJO/A  
ACERCA DE  
BATATA!

## ¡BATATAS Y PAPAS!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de batata. La batata es un vegetal tropical. ¡Los granjeros de Oregon también los cultivan! En Oregon la batata se cosecha durante el otoño. Usted los puede conseguir en su Farmers Market local o el supermercado. Trate de hornear la batata entero o corte y mezcle con un poco de aceite y rostice hasta que este tierno. La batata también sabe delicioso en puré, sopa y frito.



### CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja batatas que estén firmes, secos y lisos. Evite batata con arrugas, brotes, moretones o que estén podridos.
- Mantenga la batata en un cuarto seco y frio. Una despensa o el garaje funcionan bien. NO mantenga batata en el refrigerador.
- Espere para lavar la batata hasta que esté listo/a para cocinarlo.



### LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: BATATA Y PAPAS

Los niños pueden ayudar a preparar batata y papas haciendo lo siguiente:

- Haciendo puré de batatas cocidas y papas cocidas
- Echando la batata picada al aceite de oliva, y agregando sal para rostizar. Esto también puede ser hecho poniendo aceite de oliva, sal y condimentos en una bolsa con las batatas para luego ser rostizadas
- Untando las papas o batatas horneadas con yogur, cebollín, condimentos, y otros ingredientes deliciosos

#### ¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

#### PURÉ DE BATATA

SIRVE 6

2 lbs. de batatas (4-6 batatas medianas)  
3/4 cucharadita de sal  
Pimienta (para probar)  
2 cucharadas de mantequilla o leche (opcional)

Ponga una olla mediana con agua a hervir. Lave las batatas y pele la cascara.\* Corte la batata en cuartos. Cuando el agua comience a hervir agregue los camotes. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento hasta que los camotes estén tiernos (20 minutos).

Aplaste la batata con un tenedor. Usando una batidora de metal con movimiento hacia arriba y hacia abajo también funciona bien. Agregue la mantequilla o leche si lo desea. Sazone con sal y pimienta. ¡Disfrute!

\*Por favor note: Cuando la batata es expuesto al aire se empieza a poner café. Para evitar que esto suceda remoje en agua con un poco de limón o vinagre.