



Pick a better snack™

Noviembre 2015

Boniatos

Los boniatos tienen un buen precio, y proporcionan mucha nutrición a un precio bajo. Si tiene poco tiempo, cocine un boniato en el microondas. Primero lave un boniato grande. Pinche la cáscara con la punta de un cuchillo varias veces. Colóquelo en una toallita de papel en el microondas. Cocínelo a potencia máxima durante 3 minutos. Gire el boniato. Cocine otros 3 minutos (las potencias de los microondas varían, por lo que va a ser necesario que pruebe con el suyo para ver cuánto tiempo cocinar). Si tiene más tiempo, intente la siguiente receta para su familia.

Boniatos Fritos

Ingredientes:

- 1 ½ libras (680 gramos) de boniatos (alrededor de 2-3 boniatos medianos)
- 1 cucharada de aceite vegetal o de canola
- 1/8 cucharadita de sal

Salsa: Mezcle ¼ taza de mayonesa light, 1 cucharada de ketchup, 1/8 cucharadita de pimienta roja, chile en polvo o paprika.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Enjuague los boniatos debajo de un chorro de agua y frótelos bien. Pélelos si lo desea.
3. Corte los boniatos a la mitad a lo largo.
4. Apoye cada mitad de boniato y corte en rebanadas en forma de semicírculo de alrededor de ¼ pulgada de espesor (0.6 cm).
5. Combine los boniatos, aceite y sal en un bol. Revuelva hasta que los boniatos queden cubiertos con aceite.
6. Coloque las rebanadas de los boniatos en una única capa en una plancha para galletas.
7. Hornee por 30 minutos, girando después de 15 minutos. Mientras los boniatos se están asando, mezcle los ingredientes de la salsa.
8. Sirva inmediatamente.

Esta receta está adaptada de Spend Smart. Eat Smart. Puede encontrar más recetas fáciles y saludables en <http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/>.

Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Visite dhs.iowa.gov/food-assistance para obtener más información.

Consejos de Boniatos

Selección: Elija boniatos frescos que estén firmes, de color anaranjado oscuro y sin partes magulladas

Almacenamiento: Almacene los boniatos frescos en un lugar seco y fresco (no en el refrigerador) hasta por dos semanas.

Compra: Los boniatos pueden cultivarse en Iowa, pero generalmente llegan a las tiendas desde estados más calurosos. Los boniatos frescos se compran individualmente por alrededor de \$1.00 por libra (1/2 kg) (alrededor de 1 boniato grande) o menos. Se puede comprar una bolsa de 19 onzas (550 g) de boniatos fritos congelados por alrededor de \$3.00 para agregar algo práctico a sus comidas.



Wash. Bite. How easy is that?