

Camote

¡Muévase! ¡Muévase!

El sitio web 'Spend Smart. Eat Smart.' de Iowa State University Extension ahora tiene recursos para ayudarle a mantenerse activo. Vea los **dos nuevos videos de ejercicios** que puede hacer en casa. Uno es para entrenamiento cardio, el otro para fortalecimiento. También hay un excelente planificador de actividades. Puede crear un plan personalizado que cumpla las guías de actividad. Véalo en línea en www.spendsmart.extension.iastate.edu.

**Fuel
your
fun**
Eat fruits
and veggies.



IOWA STATE
UNIVERSITY
Extension and Outreach



**SPEND SMART.
EAT SMART.**



Aplicación 'Spend Smart. Eat Smart.'®

Esta aplicación le facilita encontrar las mejores ofertas en la tienda de comestibles – use la calculadora de precio por unidad la próxima vez que compre. Además, hay muchas recetas bastante sencillas y sin ingredientes caros. También encontrará videos para aprender habilidades de cocina que puede usar con cualquier receta. Descárguela gratis hoy mismo.

Camotes

Los camotes son naturalmente dulces y nos satisfacen. ¿Tiene poco tiempo? ¡Pruebe estas ideas!

Microondas:

- ◆ Use un tenedor para picar el camote unas 5-6 veces. Cocine en el microondas en Alto hasta que el camote esté suave, de 5 a 8 minutos para un camote entero. Puede ser necesario voltear el camote. Cocine más tiempo si pone más de un camote a la vez. Esta receta fue adaptada del programa 'Spend Smart. Eat Smart.' de Iowa State University.®

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/produce-item/sweet-potato-2/>.

- ◆ Compre una bolsa de camote en cubitos lista para el microondas. Siga las instrucciones en la bolsa.

Hornear:

- ◆ Para cocinar más rápido, corte los camotes por la mitad a lo largo.
- ◆ Rocíe la sartén y el lado cortado del camote con aceite de cocina en spray.
- ◆ Coloque las mitades de camote, la parte cortada hacia arriba, en un molde y hornee a 425°F hasta que se sientan suaves al tocar con un tenedor.
- ◆ ¡Saque los bocados con cuchara!

Adaptado de <https://toasterovenlove.com/quick-baked-sweet-potatoes/>.

Freidora en base a aire:

- ◆ Hornear, asar o freír los camotes con muy poca grasa – en aproximadamente la mitad del tiempo que un horno normal.
- ◆ Este electrodoméstico es un gasto adicional y ocupa espacio, pero puede valer la pena ya que ahorra el tiempo de cocimiento.



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional-SNAP del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El programa de elegir mejores bocadillos 'Pick a better snack™' fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2019.

Pick a better snack™

