www.chopchopmag.org
LA REVISTA DE COCINA DIVERTIDA PARA FAMILIAS
CHOP CHOP
COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
www.mass.gov/massinmotion

Batatas De San Valentín

¡Cocínele una batata al horno a su enamorado(a)! Corte una rica y suculenta batata horneada, primero a lo largo pero sólo hasta la mitad, y luego a lo ancho, esta vez del todo. Cuando la abra, tendrá forma de corazón.

La batata es uno de mis alimentos preferidos – sobre todo en invierno cuando hace tanto frío fuera. El comer verduras como pueden ser las batatas es una excelente manera de cuidar la salud de todos los miembros de tu familia – ¡y además son muy sabrosas! Celebra el Día de san Valentín con la receta de este mes que contiene batatas en forma de corazón y compártela con tu familia y amigos.

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

- **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.
- **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.
- **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el area donde vas a cocinar.
- **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.
- **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones

SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ | **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS | **TIEMPO TOTAL:** 1 HORA Y 10 MINUTOS | **RINDE:** SIRVE A 4 PERSONAS

UTENSILIOS DE COCINA

Cucharas de medir

Molde para hornear

Cuchillo afilado (se necesita un adulto)

Tenedor

INGREDIENTES

4 batatas limpias

4 cucharaditas de mantequilla sin sal o de aceite de oliva

½ cucharadita de tomillo seco

½ cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Ponga las batatas en el molde para hornear y pínchelas en varios lugares con la punta del cuchillo para hacer agujeros pequeños. De esta manera, el vapor podrá salir mientras se cuecen. Ponga el molde en el horno hasta que las batatas estén blandas (45 minutos a 1 hora).
3. Corte cada batata con mucho cuidado (recuerde que estarán calientes y que saldrá mucho vapor), primero a lo largo pero sólo hasta la mitad, y luego a lo ancho, esta vez del todo. Reparta la mantequilla, el tomillo y la sal entre las batatas y maje un poco el aderezo con un tenedor.

Consejo: ¡No se olvide de comer la piel! Además de ser sabrosa tiene muchísimos nutrientes.

"SUNDAE" DE BATATAS

Sírvale a cada comensal una batata horneada y ponga platitos con ingredientes en la mesa para que cada persona pueda preparar su batata como más le agrade. Pruebe los siguientes ingredientes:

- Mantequilla sin sal o aceite de oliva, y sal
- Queso feta desmenuzado o queso cottage
- Hierbas frescas como cebolletas, cilantro o perejil
- Cebollines en rodajas o cebollas salteadas
- Cerezas o arándanos rojos secos
- Nueces, pacanas o maníes tostados

Consejo de Seguridad Pidele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

EN LOS EE.UU., LAS PALABRAS "SWEET POTATO" (BATATA) Y "YAM" (ÑAME) SE USAN EN FORMA INTERCAMBIABLE. EL ÑAME REAL, SIN EMBARGO, ES UNA ESPECIE TOTALMENTE DIFERENTE ORIGINARIA DE AFRICA Y ASIA.

HEROES DE LA BUENA SALUD:

Red Fire Farm, Granby, Massachusetts

Sarah y Ryan Voiland dirigen esta granja certificada de hortalizas orgánicas, de 115 acres (46 hectáreas), donde cultivan más de 300 variedades diferentes de verduras, bayas, plantas y flores. Venden y distribuyen sus productos y huevos orgánicos de gallinas alimentadas con hierbas, por todo el estado, ¡incluso en el mercado de productos de granja de Boston todos los jueves! Visítelo y podrá conocerlos en persona. Para obtener información sobre cómo participar en el programa "Agricultura apoyada por la comunidad" (Community Supported Agriculture o CSA, en inglés) y comprar una "cuota" de los productos de su granja, visite el sitio web www.redfirefarm.com.

En Red Fire Farm se cultiva principalmente la variedad de batatas Beauregard, de deliciosa piel anaranjada, así como un tipo de batata blanca llamada O'Henry, y unas de color púrpura llamadas "Japanese White."

¿LO SABÍA?

Las batatas crecen bajo la tierra. Son de la misma familia de plantas que la flor que en español se conoce por los nombres de "gloria de la mañana", "don Diego de día" y "campanilla morada" ("morning glory" en inglés).

ESTADÍSTICAS INTERESANTES

En 2010, se vendieron casi 12 millones de libras de batatas en los Estados Unidos.

¡Una sola batata le aporta el 26% de la cantidad diaria recomendada de fibra, el 65% de la de vitamina C y el 769% de la de vitamina A!

Las batatas ya se cultivaban en América Central hace unos 5.000 años.

PARA SUBSCRIBIRSE A CHOPCHOP
CHOPCHOP
VISITE:
www.chopchopmag.org

Mass in Motion
Better health. It's your move. ©
w.mass.gov/massinmotion