



La cosecha
del mes
en Wisconsin

PAPA DULCE PARA MI LONCHE



Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth

¡Camotes en casa!

Camotes o camotes horneados (¡dulces o salados!) aprobados por los niños:

- Enjuague los camotes con agua fresca corriente y frótelos para eliminar la mugre. Seque con un trapo o una toalla de cocina.
 - Frote la cáscara con aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta.
 - Hornee a 375 grados Fahrenheit de 50 a 60 minutos o hasta que esté suave al picarlo con un tenedor.
 - Deje enfriar 5 minutos antes de cortarlo para abrirlo.
 - ¡Agregue sus ingredientes favoritos! Para una golosina dulce, agregue canela y azúcar morena. Para un platillo sabroso, agregue maíz, queso y pollo desmenuzado.
- ¿Tiene poco tiempo? Pruebe preparar el camote en microondas.

Diversión en familia: Cultive su propia planta de camote

Inserte 3 a 4 palillos de dientes alrededor de la parte media del camote. Apoye los palillos de dientes en el borde de un frasco de vidrio transparente, con el lado más gordo o redondo hacia arriba. Llene el frasco con agua de tal manera que la parte inferior del camote esté en el agua. Coloque el frasco bajo la luz de sol, moderada a total, a temperatura ambiente. Cambie el agua cada semana y reponga la que se evapore. Las raíces se desarrollarán en el extremo inferior del camote, mientras que el tallo y los brotes de las hojas lo harán por arriba.



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.