

## LA BATATA

*La batata es un magnífico alimento básico para tener a mano. Puede añadirse a muchos platos, y es una alternativa más nutritiva que la patata tradicional. Hay muchas variedades, pero es un error común creer que el ñame es el mismo tipo de vegetal.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- AL VAPOR
- AL HORNO
- ASADA

### IDEAS PARA RECETAS

- AL VAPOR Y EN PURÉ
- AL HORNO, EN FORMA DE PATATAS FRITAS
- AÑADIDA AL CHILI PARA DARLE UN TOQUE DULCE

### ALMACENAMIENTO

- La batata debería conservarse en un lugar fresco y seco, mejor que en la nevera
- Puede durar hasta un mes o más en condiciones óptimas (frías y secas, y protegidas de la luz)

### VALOR NUTRICIONAL

- Excelente fuente de vitamina A.
- Buena fuente de vitamina B-6, fibra y potasio.

### CONSEJOS

- Se puede utilizar como sustituta de la patata blanca para hacer patatas fritas, en puré o ralladas. O incluso mezclar ambas para obtener una mayor variedad de nutrientes.
- Triturada o en puré, puede añadir dulzor e intensidad a muffins, panes rápidos o batidos.

## BATATA AL HORNO AL ESTILO MEDITERRÁNEO

- **4** batatas medianas
- **1 lata** (15 onzas) de garbanzos, lavados y escurridos
- **1/2 c. s.** de aceite (de oliva o vegetal)
- **1/2 cucharadita** de cada una de los siguientes: Comino, cilantro, canela y pimentón
- **1/4 de taza** de hummus con ajo
- **1 c. s.** de zumo de limón
- **1 cucharadita** de eneldo seco
- **2-4 c. s.** de agua
- **1/2 taza** de tomates, troceados

PRECALENTAMOS EL HORNO A 400<sup>o</sup>F Y FORRAMOS UN MOLDE DE HORNEAR GRANDE CON ALUMINIO. LAVAMOS Y RESTREGAMOS LAS BATATAS Y LAS CORTAMOS A LA MITAD LONGITUDINALMENTE. MEZCLAMOS LOS GARBANZOS CON EL ACEITE DE OLIVA Y LOS PONEMOS EN UN MOLDE PARA HORNEAR UNTADO DE ACEITE. RESTREGAMOS LA BATATAS CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y LAS PONEMOS BOCA ABAJO SOBRE EL MISMO MOLDE. CUANDO LOS GARBANZOS Y LAS BATATAS ESTÉN ASÁNDOSE, PREPARAMOS NUESTRA SALSA PONIENDO HUMMUS, ZUMO DE LIMÓN Y ENELDO EN UN BOL. SE BATEN BIEN PARA COMBINARLOS, AÑADIENDO SOLO EL AGUA NECESARIA PARA CREAR UNA TEXTURA QUE PUEDA VERTERSE. LO PROBAMOS Y SAZONAMOS SEGÚN ESTIMEMOS CONVENIENTE. AÑADIMOS MÁS AJO, O LIMÓN, O ENELDO SI LO DESEAMOS, AL GUSTO. UNA VEZ QUE LAS BATATAS ESTÉN YA BLANDAS PARA TENEDOR, Y QUE LOS GARBANZOS ESTÉN DORADOS, QUITAMOS AMBOS DEL HORNO. PARA SERVIR: VOLTEAMOS LAS BATATAS, MACHACAMOS EL INTERIOR, Y LUEGO PONEMOS POR ENCIMA LOS GARBANZOS, LA SALSA Y EL TOMATE TROCEADO.

(ADAPTADO DE MINIMALISTBAKER.COM)

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue

