

Sweet Potato

How to Prepare:

Scrub well. Leave whole or peel and cut as desired. Eat raw or grate into salads.
Bake, boil or microwave until tender when pierced.

How to Use :

Enjoy baked, in casseroles or bake in the oven as fries.



How to Store :

Keep uncovered at room temperature for up to 1 week.

Nutrition Facts:

Sweet potatoes contain both soluble and insoluble fiber! Both fibers promote gut health!

Camote

Como Preparar:

Frote bien. Déjelo entero o pele y corte al gusto. Coma cruda o rallada en ensaladas. Hornee, hierva o cocine en el microondas hasta que estén tiernos al pinchar.

Como Usar:

Disfruta al horno, en guisos o hornea en el horno como patatas fritas



Como Almacenar:

Manténgase descubierto a temperatura ambiente hasta por 1 semana.

Datos de Nutrición:

¡ Las batatas contienen fibra soluble e insoluble!
¡Ambas fibras promueven la salud intestinal!