



Market Basket of the month

Enero

el vegetal destacado de la **canasta del mercado del mes** es la

BATATA



Consejos sencillos para servir

Batata majada: Pelar y cortar en cubos las batatas. Hiérvalas en agua hasta que estén blanditas. Triturar las batatas cocidas con suficiente leche para que queden cremosas. Condimentar con sal, pimienta y canela o chile en polvo como usted guste.

Ingrediente para ensalada: Combine las batatas crudas peladas y cortadas en cubitos con manzanas cortadas en cubitos, apio en cubitos, trozos de piña y anacardos. Servir sobre una ensalada de lechugas.

Consejos de como escoger vegetales

- Escoja batatas firmes con la piel lisa.
- Evite las batatas con brotes o manchas magulladas, blandas o mohosas. Un punto podrido puede hacer que toda la papa sepa mal.
- Guarde las batatas en una bolsa de plástico con agujeros o en una bolsa de estopa. No refrigerar.

Consejo de alimentación saludable:

¡Aumente la fibra! Comer alimentos ricos en fibra le ayuda a sentirse lleno durante más tiempo y puede mejorar la salud del corazón. Las frutas y vegetales frescos, los cereales integrales y las legumbres (judías y guisantes) son buenas fuentes de fibra.

Burritos de batata dulce

Para 6 porciones (1 burrito por cada porción)

Ingredientes

- 2 batatas (peladas y en cubos alrededor de 3 tazas)
- ¼ de taza de salsa
- 1 Cta. aceite (canola, oliva o vegetal)
- 1 cebolla, cortada en cubitos (aproximadamente 1 taza)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 6 (8 pulgadas) tortillas de trigo integral
- ¾ Cta. de queso rallado (cheddar, Colby, pepper jack)

Instrucciones:

1. Poner las batatas en una cacerola mediana, cubrir las con agua y tapanlas. Calentar a fuego alto hasta que hiervan. Reducir el fuego a bajo. Cocer a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las batatas estén tiernas.
2. Escurrir el agua de las batatas y colocarlas en un tazón mediano. Agregar la salsa y aplastar las batatas con un tenedor.
3. Agregar aceite a la cacerola y calentar a fuego medio. Agregar la cebolla picada y saltear durante 3 minutos. Agregar los frijoles negros y calentar durante 3 minutos más.
4. Revuelva las batatas en los frijoles y la cebolla hasta que se combinen.
5. Untar 1/2 taza de la mezcla de batata en cada tortilla. Cubra con 2 cucharadas de queso rallado y los ingredientes opcionales que desee. Servir inmediatamente.

Consejo: Pruebe agregar otros ingredientes como vegetales picados (aguacate, maíz, cebolla, pimientos), crema agria baja en grasas y/o carne cocida en rodajas o desmenuzada (filete de ternera, pechuga de pollo, chuleta de cerdo).

Fuente: Spendsmart.extension.iastate.edu

Información nutricional

Tamaño de la porción ½ taza de batatas horneadas(100g)	
Calorías 90	Calorías de la grasa 0
% valor diario	
Grasa total 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 36mg	2%
Carbohidratos totales	7%
21g Fibra dietética 3g	13%
Azúcares 6g	
Proteína 2g	
Vitamina A 384%	Calcio 4%
Vitamina C 33%	Hierro 4%

¡Vamos a movernos!

Intente estas 5 formas de mantenerse activo y saludable desde su casa.

Encuentre un video de ejercicios en línea: Busque videos dirigidos por líderes o entrenadores de ejercicio certificados

Use artículos del hogar para hacer ejercicio: ¡Las botellas de agua y los productos enlatados son excelentes pesas para las manos!

Aproveche al máximo el tiempo de pantalla: Mientras mira la televisión, puede hacer saltos, sentadillas o caminar en su mismo sitio.

Agregar actividad física al tiempo en familia: Los aros de hula, la raya, los saltos, los juegos de lanzamiento y las cuerdas de saltar pueden mantener a todos en movimiento.

Las tareas domésticas y el trabajo de jardinería cuentan: ¡Visite <https://youtube/6vHLPJsHg0w> para conocer formas de intensificar su rutina de limpieza!

Fuente: CDC

Sólo los hechos

- Según los datos del departamento de agricultura de los Estados Unidos, los estadounidenses están comiendo más batatas: de 4,2 libras por persona en 2000 a 7,5 libras en 2016.
- ¡Los agricultores estadounidenses han estado ocupados plantando batatas! El total del año pasado alcanzó los 147,000 acres, con 144 acres en Pennsylvania.
- Para iniciar un cultivo, los agricultores plantan trozos enraizados de una cepa de batata, llamados "slips".
- Fuente: Penn State Extension

Market Basket of the Month es una iniciativa de WellSpan Community Health and Engagement. Para ver un listado de los boletines familiares mensuales, vaya a: www.wellspan.org/marketbasket.

