

Sweet Potatoes



Info: Sweet potatoes are **NOT** yams! Sweet potatoes and yams are both healthy foods and they look similar but sweet potatoes are more nutritious, have higher concentrations of fiber and are more flavorful and moist while yams are often starchy and dry.

Storage: Cool, dark location. Do not store in the refrigerator.



Savory or Sweet Chips

Ingredients for Savory:

- 2 sweet potatoes sliced thin
- 2 tbsp oil
- 1/4 tsp salt (and/or any spice that you like)

Ingredients for Sweet:

- 2 sweet potatoes sliced thin
- 2 tbsp oil
- 1/2 teaspoon salt
- 2 teaspoons brown sugar
- 1/2 teaspoon ground cinnamon

Directions:

1. Preheat oven to 400 degrees F
2. In a bowl, mix ingredients then toss in potato slices.
3. Lay out in a single layer on a baking sheet and bake for about 2 hours, flipping chips once at halfway point to ensure even cooking.

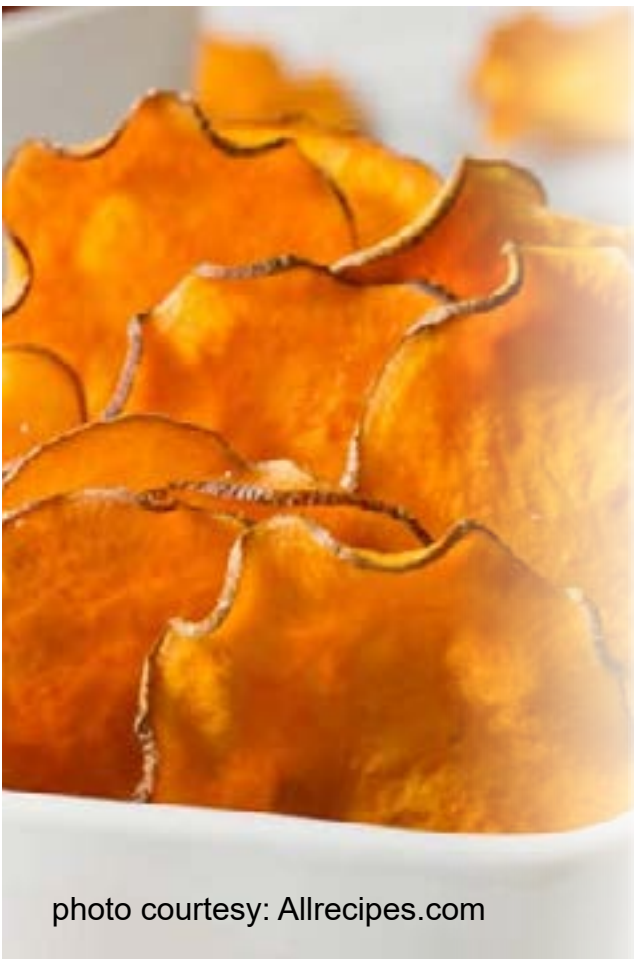
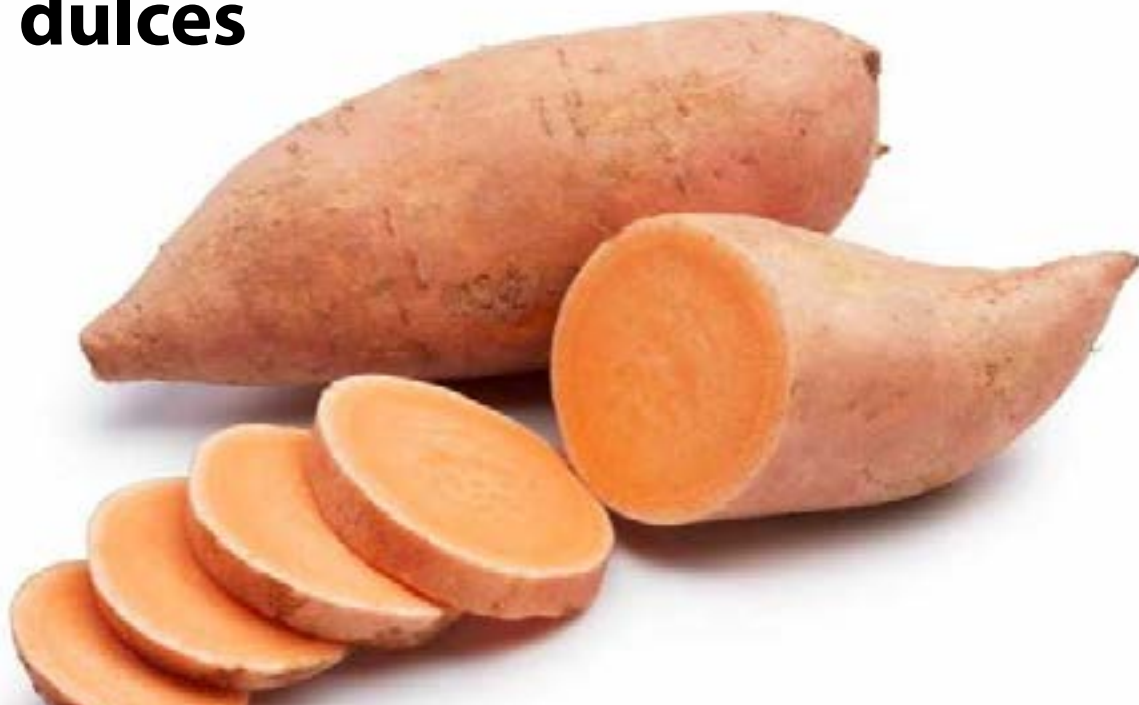


photo courtesy: Allrecipes.com

Patatas dulces



Información: ¡Las batatas NO son ñames! Las batatas y el ñame son alimentos saludables y se ven similares, pero las batatas son más nutritivas, tienen mayores concentraciones de fibra y son más sabrosas y húmedas, mientras que los ñames a menudo son almidonados y secos.

Almacenamiento: Lugar fresco y oscuro. No lo guarde en el refrigerador.



Chips salados o dulces

Ingredientes para salados:

- 2 batatas en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 cucharadita de sal (y / o cualquier especia que te guste)

Ingredientes para dulce:

- 2 batatas en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de canela molida

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F
2. En un tazón, mezcle los ingredientes y luego mezcle las rodajas de papa.
3. Extienda en una sola capa sobre una bandeja para hornear y hornee durante aproximadamente 2 horas, volteando las papas fritas una vez a la mitad para garantizar una cocción uniforme.

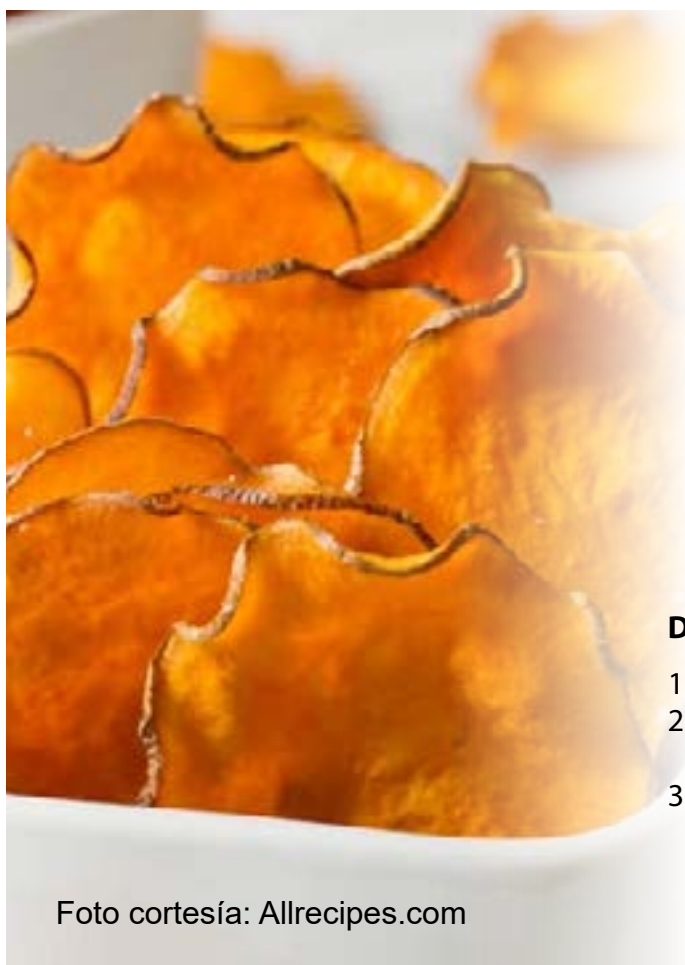


Foto cortesía: Allrecipes.com