

UN PUÑO SALUDABLE DE CAMOTE

CONSEJOS PARA SELECCIONAR Y ALMACENAR

Antes de usar, frote las batatas con un cepillo para productos agrícolas mientras las enjuaga con agua fría. Corta cualquier parte magullada.

Evite almacenar batatas en el refrigerador, en su lugar, guárdelas en un lugar fresco y seco.



BENEFITS

Tiene un índice glucémico bajo, lo que puede ayudar a las personas que viven con diabetes a controlar su nivel de azúcar en la sangre.

Buena fuente de fibra, que ayuda en la digestión.

Las batatas tienen 10 veces más vitamina A que las papas blancas normales. La vitamina A es un nutriente que es bueno para los ojos, el corazón y el cerebro.

¿Sabías?

NC es el productor # 1
de batata en los
Estados Unidos.

¡Mira nuestra tarjeta de recetas
para aprender una forma deliciosa
de prepararlo!



Encuentre más
información
aquí

