

With **POWER UP** **SWEET POTATO**



Select – Choose sweet potatoes that are firm and smooth.

Store – Store in a cool, dark place for 3-5 weeks.

Prepare – Rinse under cool, running water and scrub to remove dirt.

Sweet Potatoes are the Harvest of the Month!

Add sweet potatoes to your favorite family meals:

- Slice, toss with oil and seasonings, and bake to make sweet potato fries.
- Mash with butter and cinnamon for a sweet side dish.
- Bake whole and top with black beans & salsa or maple syrup & toasted pecans.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Did you know?

Sometimes people call sweet potatoes yams, but yams and sweet potatoes are different vegetables! Sweet potatoes are root vegetables that came from the tropical regions of Central and South America. Yams are large, starchy roots from Africa and Asia.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!

#WIharvestoftheMonth

PAPA DULCE PARA MI LONCHE



Seleccione – Elija los camotes firmes y lisos.

Guarde – guarde en un lugar fresco y oscuro de 3 a 5 semanas.

Prepare – Enjuague los camotes con agua fresca corriente y lávelos para eliminar la mugre.

¡Los camotes son la cosecha del mes!

Agregue camotes a sus comidas familiares favoritas:

- Rebane, mezcle con aceite y sazónadores y hornee para hacer frituras de camote.
- Machaque con mantequilla y canela para hacer una guarnición dulce.
- Hornee toda la pieza y recubra con frijoles negros y salsa o con jarabe de arce (maple syrup) y nueces tostadas.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.

¿Sabía usted?

A veces la gente les dice ñames a los camotes, pero son verduras diferentes. Los camotes son verduras de raíz que vienen de las regiones tropicales de América Central y del Sur. Los ñames son raíces grandes y con almidón de África y Asia.



Institutivo, delicioso, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth



SWEET POTATOES: QUICK & EASY

- Slice, toss with oil and seasonings, and bake to make sweet potato fries
- Mash with butter and cinnamon for a sweet side dish
- Bake whole and top with black beans & salsa or maple syrup & toasted pecans



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION



**La cosecha
del mes**
en Wisconsin

CAMOTES: RÁPIDO Y FÁCIL

- Rebane, mezcle con aceite y sazónadores y hornee para hacer frituras de camote
- Machaque con mantequilla y canela para hacer una guarnición dulce
- Hornee toda la pieza y recubra con sus ingredientes favoritos



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION