

CAMOTE



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Nombre científico: Ipomoea batatas

Familia: Convolvulaceae

Historia: Cultivo milenario, originario de las zonas tropicales de América



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Datos de interés

El camote o batata es un tubérculo nativo de los trópicos de América Latina. Existen aproximadamente 500 especies.

La parte más importante de la planta es la raíz, por transformarse en tubérculo, las raíces rastreras que acumulan reservas nutritivas y se producen en los puntos donde dejan de ser rastreras, para profundizarse en el suelo.

Es una fuente de carbohidratos y se pueden consumir cocinadas o procesadas de diferentes formas. También se pueden enlatar o conservar.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Cultivo

Crece preferentemente en suelos frescos y con buen drenaje. Las variedades más cultivadas son la morada INTA, Arapey, colorada y criolla; se siembra entre julio y agosto y se cosecha a los 110 días aproximadamente.

Requiere bajo consumo de agua y escaso uso de agroquímicos.

Propiedades

Es una de las hortalizas más saludables, se recomienda su consumo por el contenido de energía, vitaminas B y C, minerales y fibra.

Contiene betacarotenos y es fuente de antioxidantes.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Camotes en almíbar de miel

Ingredientes

Camotes pequeños c/n

Cáscara de 1 limón

2 ramas de canela

5 clavos de olor

200 g de miel

200 ml de agua

Preparación

Poner en una olla los camotes pelados, añadir la cáscara de limón, la canela, los clavos de olor, la miel y el agua. Cocinar hasta que los camotes estén tiernos y el almíbar espeso.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Dulce de camote

Ingredientes

- 1 kg de puré de camote
- 1,300 kg de azúcar
- 100 ml de jugo de limón
- 300 ml de agua
- 30 g de gelatina de algas (agar agar)
- 20 g de chocolate amargo



Preparación

Pelar los camotes, cocinarlos en abundante agua hirviendo hasta tiernizar y escurrir. Realizar un puré y pesar 1 kg. Colocar el puré en una olla junto con 1 kg de azúcar y el jugo de limón. Cocinar 10 minutos. En otra olla, hervir agua con la gelatina y el azúcar restante. Unir las dos preparaciones y cocinar durante cinco minutos más. Mezclar una parte del dulce con el chocolate. Envasarlo en recipientes con tapa. Puede conservarse en la heladera durante 15 días.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Pastel de carne con camote

Ingredientes

500 g de carne molida
4 huevos duros picados
3 cebollas picadas
2 cebollas de verdeo picadas
50 g de aceitunas picadas
1 diente de ajo picado
Azúcar, aceite de oliva, sal y pimienta c/n



Para el puré

7 camotes
200 ml de leche
50 g de manteca
3 cucharadas de miel

Preparación

En una sartén rehogar los vegetales con aceite hasta tiernizarlos y dorar la carne. Reservar. En un bol mezclarlo con el huevo y las aceitunas. Por otro lado, hacer el puré agregarle manteca, leche y miel. Salpimentar.

En una fuente para horno, colocar la carne, cubrir con el puré, espolvorear con azúcar y cocinar durante 20 minutos.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA