



Programa  
Mundial de  
Alimentos



Agro  
**Nutre**  
Panamá  
Proyecto Nacional de Biofortificación

# Recetas Sencillas y Biofortificadas de Camote

© Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) Oficina Subregional para Mesoamérica (FAO-SLM).

Primera edición: Diciembre de 2013

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO.

La FAO fomenta el uso, la reproducción y la difusión del material contenido en este producto informativo. Salvo que se indique lo contrario, se podrá copiar, imprimir y descargar el material con fines de estudio privado, investigación y docencia, o para su uso en productos o servicios no comerciales, siempre que se reconozca de forma adecuada a la FAO como la fuente y titular de los derechos de autor y que ello no implique en modo alguno que la FAO apruebe los puntos de vista, productos o servicios de los usuarios.

Los productos de información de la FAO están disponibles en el sitio web de la Organización ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)). Este producto puede adquirirse mediante solicitud por correo electrónico a [FAO-PA@fao.org](mailto:FAO-PA@fao.org).

**Coordinación y supervisión:** Maika Barría, Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá (IDIAP)

**Invención y preparación de las recetas:** Chef Félix Araúz, Hotel Radisson Summit & Golf Resort

**Producción:** Claudia Vargas, Oficina de Comunicación FAO

**Idea creativa y diseño Gráfico:** Nolvía Reyes, FAO

**Fotografías de recetas:** Covadonga Juez

**Fotografías en campo:** Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá (IDIAP)

Contacto de Coordinación del Proyecto Agronutre:

Oficinas del Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá (IDIAP)

Edifs. 161 y 162 Ciudad del Saber, Clayton

Central Telefónica: (507) 500-0519 /20/21/22

Correo Electrónico: [idiap.panama@idiap.gob.pa](mailto:idiap.panama@idiap.gob.pa)

[www.idiap.gob.pa](http://www.idiap.gob.pa)



## Proyecto nacional de Biofortificación “Agro Nutre Panamá”

La biofortificación es el desarrollo de cultivos con mayor calidad nutricional, utilizando las mejores técnicas de mejoramiento convencional. Es colocar la agricultura al servicio de la nutrición humana.

Desde el 2005, el Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá inició los trabajos de investigación y desarrollo de alimentos biofortificados, logrando nuevas variedades de cultivos con el mayor contenido de nutrientes y en alimentos básicos como el arroz, el frijol, el maíz y el camote.

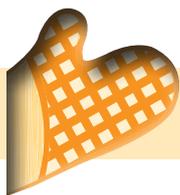
Este proyecto tiene la finalidad de desarrollar y promover integralmente el consumo de los cultivos biofortificados en Panamá. La adopción plena de la estrategia de biofortificación de cultivos puede contribuir a alcanzar las metas planteadas para combatir la inseguridad alimentaria y las deficiencias nutricionales en el país.

### Componentes del proyecto

Se desarrollan nuevos cultivares con mayor contenido nutricional y se promueve su consumo en áreas vulnerables de pobreza y desnutrición, sin necesidad de modificar hábitos de consumo.

- Grupo de Gestión
- Desarrollo de nuevas variedades
- Producción de semilla
- Difusión y transferencia de tecnología
- Nutrición
- Procesamiento y Valor agregado
- Evaluación de impactos



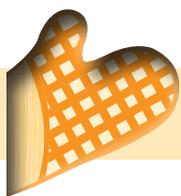


# Índice

1. Introducción .....	6
2. Propósito del recetario .....	7
3. Importancia nutricional del consumo de alimentos y de la biofortificación .....	8
4. Valor nutritivo del camote .....	10
5. Utensilios necesarios .....	11
6. Palabras claves .....	12
7. Recomendaciones generales .....	13

## Recetas

• Camote relleno con queso .....	14
• Ensalada de camote y huevo .....	15
• Camote crujiente .....	16
• Arroz con camote .....	17
• Guacho de camote y verduras .....	18
• Puré de camote .....	19
• Guisado de camote con arroz .....	20
• Refresco de camote y fruta .....	21
• Camotes a la naranja .....	22
• Dulce de camote .....	23
• Pastel de camote con salsa de carne .....	24
• Churros de camote .....	25
• Jugo de camote .....	26
• Pesada de camote .....	27
• Bolitas dulces de camote .....	28
• Croquetas navideñas de camote y pavo o pollo .....	29



# 1 Introducción

**“Recetas sencillas y biofortificadas”**, tiene la finalidad de brindar a las familias y los niños una atención especial y apoyo práctico, a través del uso de alimentos básicos y disponibles del patrón alimentario local. Los nutrientes contenidos en estas recetas ayudarán a mejorar el estado nutricional y a prevenir deficiencias de micronutrientes como el hierro, el zinc y la vitamina A, constituyendo un aporte muy significativo para la salud de las personas que viven en situación de pobreza.

En este contexto, el Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá con el Proyecto de Biofortificación busca generar alternativas que contribuyan a erradicar la problemática de la desnutrición en nuestro país, y para ello está desarrollando cultivos biofortificados. De este modo, los alimentos ricos en nutrientes están disponibles ahora para los hogares de los grupos más vulnerables.

Bajo un enfoque integral, el proyecto tiene como prioridad la educación alimentaria y nutricional sobre los cultivos biofortificados en las comunidades más pobres de Panamá, impulsando una mejora en la alimentación de la población.

Esperamos que las recetas que encuentre en este recetario sean de su agrado y que ayuden a variar la alimentación de las familias de una forma sencilla y a bajo costo.



## 2

### Propósito del Recetario

- **Brindar** a nuestros hijos una alimentación de alto valor nutritivo.
- **Promocionar** la siembra y el consumo de alimentos biofortificados.
- **Citar** un listado de preparaciones caseras empleando como ingredientes principales los alimentos biofortificados como arroz, porotos, maíz y camote.
- **Motivar** a la población a consumir alimentos biofortificados, empleando preparaciones tradicionales o nuevas recetas que permitan obtener los nutrientes necesarios para nuestra alimentación diaria.
- **Disponer** de una guía de recetas de fácil preparación y bajo costo.
- **Informar** a las familias y grupos sobre el contenido nutricional de estas recetas y sus beneficios.
- **Incentivar** a los padres para que los niños participen de las actividades de la agricultura, cosecha y preparación de los alimentos.



## *Importancia Nutricional del consumo de Alimentos y la biofortificación*

***“Una buena nutrición en la infancia es el resguardo para la salud en la vida adulta”.***

### **¿Qué son los alimentos?**

Los alimentos son productos que se comen para vivir y que contienen uno o más nutrientes.

### **¿Qué nos proporcionan los alimentos?**

Los alimentos proporcionan al cuerpo sustancias nutritivas necesarias para vivir, por lo tanto, la calidad de la salud dependerá en gran parte de la alimentación que se reciba.

### **¿De dónde obtenemos los alimentos?**

Los alimentos son aquellos que obtenemos de la parte comestible de las plantas y animales.

Así tenemos como ejemplos de alimentos de origen vegetal: el arroz, maíz, frijoles, yuca, ñame, zapallo, tomate, otoo, zanahorias, naranja, mango, coco, aguacate, pimentones, culantro, cebollas, etc.

Igualmente tenemos los de origen animal, que comúnmente encontramos en los animales domésticos como la gallina, la res y el cerdo y otros como el pescado, mariscos y los animales del monte como el zaíno, conejo, venado, etc.

### **¿Y cuáles sustancias nutritivas nos proporcionan estos alimentos y cómo benefician la salud?**

Entre los principales beneficios que obtenemos de los alimentos al consumirlos es que nos aportan la energía necesaria para seguir funcionando.

Esta energía se obtiene de las sustancias nutritivas del alimento, conocidas como nutrientes. Entre los principales nutrientes tenemos:

- Hierro
- Zinc
- Vitamina A
- Vitaminas del Complejo B
- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Calcio

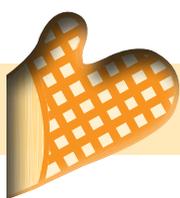
Para mantener la salud, es necesario llevar una alimentación balanceada, consumiendo lo recomendado de cada grupo de alimentos, entre los disponibles en nuestra comunidad. El consumo adecuado de los alimentos nos ayuda a mejorar el estado nutricional y a la prevención de deficiencias de micronutrientes como el hierro, el zinc y la vitamina A.

### **Ventajas de los Alimentos Biofortificados**

Debemos saber que todos los alimentos cuentan con su contenido de nutrientes. Un alimento biofortificado es mejorado en su calidad nutricional desde la semilla, y además de contribuir a mejorar la nutrición humana puede igual mejorar la nutrición animal.

El valor nutritivo de un alimento es significativo dentro del patrón alimentario familiar; la Biofortificación es una opción que nos ayudaría en la prevención, sin tener que afectar los hábitos alimenticios de un hogar o comunidad, sino simplemente continuar el consumo del alimento en sí, lo cual nos llevaría a obtener resultados positivos en la disminución de las deficiencias nutricionales que hoy en día sufre nuestra población, por factores de inseguridad alimentaria o mala nutrición.





## 4

## Valor Nutritivo del Camote

**El camote** pertenece a la categoría de las batatas. Es una de las ocho especies de batatas que existen y se conoce por el nombre de camote desde tiempos antiguos.

La composición de este tubérculo es muy similar a la de la papa. Presenta un sabor dulce debido a su elevado contenido en azúcares; por su riqueza en carbohidratos se puede decir que es un alimento de alto valor energético. En su contenido vitamínico hay que destacar el aporte de pro-vitamina A, muy superior al de la papa. Otras vitaminas que se encuentran en mayor proporción en la batata, son la vitamina E, la C y el ácido fólico y también destacan minerales como el potasio y sodio.

Se recomienda comer **camote color naranja** a las personas que tienen deficiencia en vitamina A, pues tiene un contenido alto de betacarotenos, aún mayor que el de las zanahorias. Bastaría consumir de tres a seis rebanadas de camote diariamente para garantizar la cantidad de vitaminas que son necesarias en el ser humano. La deficiencia de la vitamina A en el organismo, atrasa el crecimiento, reseca la piel, ocasiona ceguera nocturna y provoca úlceras en la córnea que pueden provocar la pérdida total de la vista.

El camote biofortificado trae consigo el valor agregado de un mayor contenido de betacarotenos para un mejor aporte a la dieta en cuanto a las necesidades de vitamina A para las familias.



**La conservación y preparación de los alimentos de forma higiénica es fundamental, tanto para evitar posibles problemas de salud como para mantener su calidad nutricional.**

## **5 Utensilios necesarios**

Colador o un paño limpio	Cucharón	Cucharitas	Cuchillo	Vasos
Fogón y leña ó estufa y gas	Jarra	Máquina de moler	Olla	Platos
Pailas medianas y grandes	Plato de machacar	Rallador	Tenedor	
Sartén	Recipientes o vasijas hondas	Tabla para picar	Taza	





## 6 Palabras Claves

- Añadir:** Sumar algo o adicionar a la preparación un ingrediente.
- Agregar:** Reunir o juntar.
- Asar:** Cocinar un alimento sometiéndolo a la acción directa del fuego.
- Batir:** Revolver para mezclar.
- Colar:** Pasar un líquido por un colador o paño.
- Disolver:** Desleír, diluir.
- Enjuagar:** Limpiar con algún líquido.
- Ecurrir:** Secar en forma que caiga naturalmente el agua.
- Exprimir:** Apretar o retorcer una cosa para extraer el zumo o líquido.
- Majar o Machacar:** Quebrantar a golpes o ejerciendo presión o fuerza.
- Mezclar:** Juntar, unir, incorporar.
- Moler:** Reducir a partes menudas o a polvo.
- Partir:** Dividir o cortar en partes.
- Pelar:** Cortar o quitar las plumas, cáscara o piel de los alimentos.
- Picar:** Cortar o dividir en trozos pequeños.
- Rallar:** Desmenuzar restregando sobre un rallador.
- Raspar:** Raer o quitar ligeramente una capa o cáscara.
- Sancochar:** Poner los alimentos a hervir en agua.
- Sofreír:** Freír o pasar por aceite caliente ligeramente.
- Triturar:** Desmenuzar, moler.

# 7

## Recomendaciones Generales

- Al preparar algunos granos, como maíz y arroz, no debemos lavarlos demasiado ni botar el agua donde se cocinan, por que allí perdemos parte de su valor nutritivo.
- Cuando seleccionamos el maíz debemos asegurarnos que los granos estén enteros, limpios y sin hongos o insectos.
- Al guardar los granos y raíces asegúrese que sea en un lugar seco y fresco.
- Podemos enriquecer muchas de nuestras preparaciones caseras agregándoles los brotes tiernos de plantas de la yuca, ñame, otoi y zapallo.
- La mayor parte de los alimentos contienen una combinación de nutrientes, pero no existe ningún alimento que contenga todo lo que el cuerpo necesita, por eso debemos comer alimentos variados.
- Para mantenernos sanos además de llevar una alimentación variada con lo disponible en nuestra comunidad debemos recordar mantener la buena práctica de hábitos

# Camote relleno con queso



## Ingredientes / 5 porciones

- 2 libras de camote
- ½ libra de harina
- 1 ½ libra de queso blanco fresco ó amarillo
- Aceite para freír
- Sal al gusto

### Para acompañar el sofrito de tomate

- 2 unidades de tomate bien picaditos
- 1 unidad de cebolla blanca bien picadita
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 3 hojas de culantro cortadas en tiritas
- 1 diente de ajo bien picadito
- Sal al gusto

## Preparación

1. Sancochar el camote, pelarlo y aplastarlo con un tenedor.
2. Amasarlo en forma homogénea mezclándolo con la harina.
3. Separarlo en porciones y rellenarlas con queso al gusto.
4. Finalmente enharinar y freír en aceite caliente.

### Para la salsa

Cortar todos los vegetales bien finos y en una sartén agregar el aceite vegetal. Luego agregamos la cebolla, tomate, culantro y por último el ajo. Dejamos cocinar por 3 minutos y lo retiramos del fuego.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, proteínas, vitamina A, fibra y grasa.



## Ensalada de camote y huevo

### Ingredientes / 5 porciones

- 2 libras de camote
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 1 ramito de apio
- 1 paquetito de pimienta molida
- Sal al gusto

### Preparación

1. Lave, pele el camote y córtelo en pedacitos.
2. Ponga a sancochar hasta que este blando, retire del fuego y elimine el agua.
3. En un recipiente aparte prepare la mayonesa con el apio y la cebolla picadita o licuada, luego agregue la pimienta molida, sal al gusto y los huevos.
4. Agregue esta salsa al camote y mezcle.

### Valor Nutritivo

Aporta calorías, proteínas, vitamina A, carbohidratos y fibra.

# Camote crujiente



## Ingredientes / 5 porciones

- 1 ½ libra de camote
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de aceite para freír

### Ceviche para acompañar

- 2 unidades de tomate bien picaditos
- 1 unidad de cebolla blanca bien picadita
- 3 unidades de limón exprimidos
- 3 hojas de culantro cortadas en tiritas
- ¼ de ají chombo bien picadito
- Sal al gusto

## Preparación

1. Lave, pele, corte en pedazos y sancoche el camote y luego májelo.
2. Mezcle todos los ingredientes y divida la mezcla en dos porciones, amásela, estírela y parta en pedazos pequeños de 5 a 3 centímetros, dándole forma triangular.
3. Deposite en aceite caliente para freír.
4. Después de fritos deje refrescar y consuma

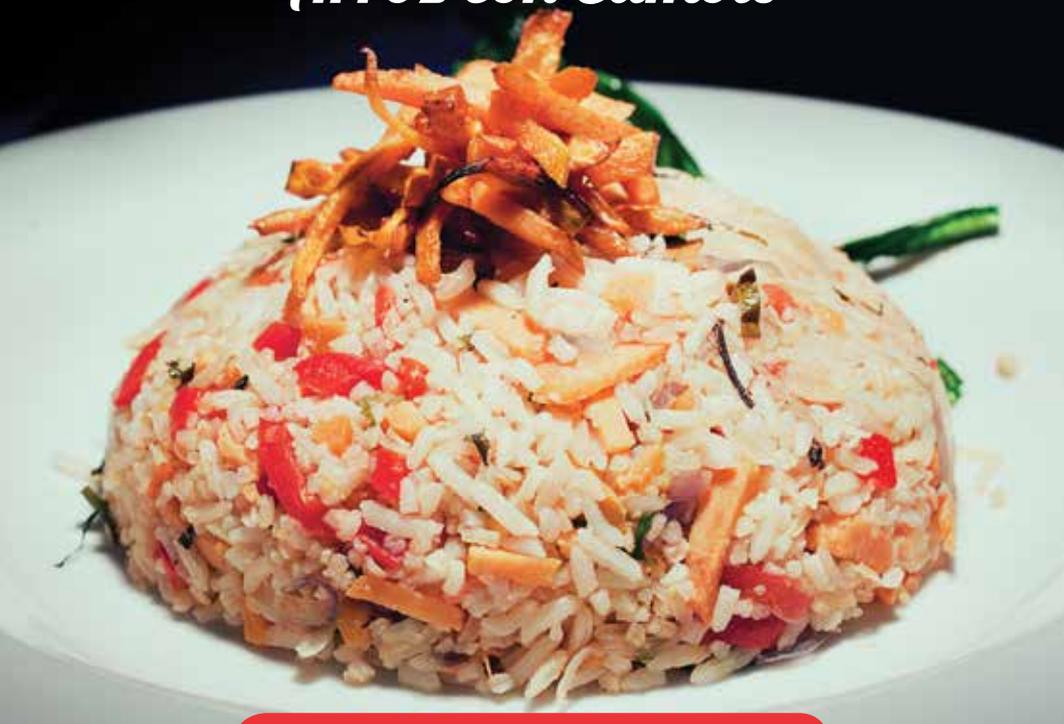
### Para el ceviche de tomate

Cortar todos los vegetales y colocarlos en un platón pequeño. Luego agregar el jugo de los 3 limones y dejar reposar por unos 30 minutos.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, vitamina A, C y carbohidratos.

# Arroz con Camote



## Ingredientes / 5 porciones

- 1 libra de arroz
- 1 libra de camote crudo
- ½ libra de pimentones rojos
- ½ libra de cebolla morada o blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Agua
- Sal

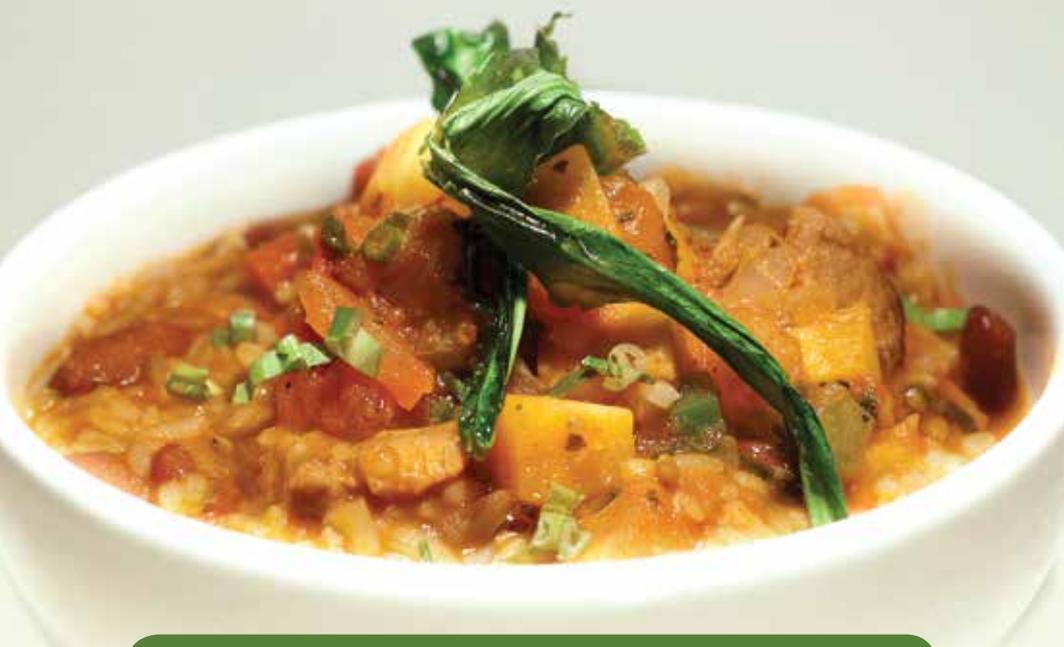
## Preparación

1. Lave, pele y ralle el camote.
2. Limpie el arroz, proceda a freírlo y agregue el camote rallado, el agua y la sal hasta que seque.
3. Tape la olla y deje cocinar durante cinco minutos y voltee el arroz tapando nuevamente.
4. Una vez que el arroz este blando apague el fuego, deje refrescar y consuma.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, carbohidratos, vitamina A y C.

# Guacho de camote y verduras



## Ingredientes / 5 porciones

- 1 ó 2 libras de carne (puerco, res o pollo)
- 1 libra de frijoles o porotos
- 1 ramito de culantro
- 2 cucharadas de aceite para el refrito
- 3 libras de camote
- Sal y pimienta al gusto
- 1 libra de arroz
- 1 cebolla
- 5 ajíes
- ½ libra de yuca
- ½ libra de otoo
- 1 libra de ñame
- 4 dientes de ajo

## Preparación

1. Cocine los frijoles o los porotos con agua hasta que estén un poco blandos, agregue las verduras más duras y siga cocinando hasta que se ablanden.
2. Añada el camote, el agua, si es necesario, los guisos, la carne y déjelos cocinar por unos 5 minutos, luego agregue el arroz y cocine hasta que se espese y agregue sal al gusto.
3. Si desea puede hacer un refrito con cebolla, ajo, culantro, ajíes y agregue al guacho en el momento de consumir.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, proteínas, vitamina A, carbohidratos, grasa y fibra.

## Puré de camote



### Ingredientes / 5 porciones

- 2 libras de camote naranja
- 1 barra de mantequilla de 100 g
- 1 taza de leche evaporada
- 4 dientes de ajos
- 1 cebolla mediana bien picadita
- Sal al gusto

### Preparación

1. Sancochar los camotes y una vez cocidos, prensarlos.
2. En una olla derretir la mantequilla, dorar los ajos, la cebolla en cuadritos muy finos y sal al gusto.
3. Agregarlo sobre el camote prensado o majado, mezclar y llevar al fuego lento y esperar a que empiece a hervir moviendo constantemente, agregándole la leche poco a poco hasta quede cremoso.
4. Retirar del fuego.

### Valor Nutritivo

Aporta calorías, vitamina A, grasa, carbohidratos y fibra.

# Guisado de camote con arroz



## Ingredientes / 5 porciones

- 1 ½ libra de carne o rabito de puerco
- 1 libra de arroz
- 3 libras de camote naranja
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Culantro al gusto
- 8 ajíes criollos
- 1 mazo de hojas de espinaca
- 1 cucharadita de aceite
- Pimienta y sal

## Preparación

1. Lave bien los camotes, pélelos y córtelos en pedacitos.
2. Corte la carne en pedacitos, si es rabito proceda a sancocharlo para sacarle un poco la sal.
3. Prepare aparte el arroz como lo hace siempre.
4. Cocine la carne junto con todos los guisos. Cuando se ablande agregue el camote y cocine hasta que quede suave como un guacho. Luego agregue el arroz y la sal al gusto.
5. Si desea, antes de servir prepare un refrito con cebolla, ajo, pimienta, culantro, tomate y agregue al guisado para que quede como tipo guacho.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, grasa, proteína, vitamina A y fibra.

# Refresco de camote y fruta

## Ingredientes / 5 porciones

- 1 libra de camote
- Agua y leche (si gusta) o sólo agua
- ½ libra de azúcar
- 1 taza de fruta picada, puede ser mango, o naranja o piña

## Preparación

1. Lave, pele y corte en pedazos el camote y póngalo a sancochar con agua, hasta que esté bien suave, que casi se deshaga.
2. Apague el fuego, retire un poco el agua y deje refrescar, luego proceda a majar el camote que aun quedo entero, utilizando una cuchara. También puede molerlo.
3. Deposite el camote majado en una jarra y agréguele más agua, endulce y mezcle con la fruta picada que más le guste, pero antes tritúrelas o majelas.
4. Mezcle bien y puede servir.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, vitamina A, C y fibra.

# Camotes a la naranja



## Ingredientes / 5 porciones

- 1 libra de camote
- Sal al gusto
- Agua
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de azúcar

## Preparación

1. Lave, pele y corte los camote en forma de cilindro.
2. En un fogón o estufa ponga a cocinar el camote con el agua y agregue sal al gusto.
3. Cocine el resto de camotes y licúelos con el jugo de naranja para hacer la salsa de camote.
4. Apague el fuego, retire del fogón o estufa y saque los camotes en forma de cilindros.
5. Déjelos refrescar y colóquelos en un plato.
6. Agregue la salsa sobre los camotes.
7. Consúmalos fríos o tibios según su gusto.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, vitamina A, C, carbohidratos y fibra.

# Dulce de camote



## Ingredientes / 5 porciones

- 3 libras de pulpa de camote
- ½ libra de azúcar blanca
- 1 litro de agua
- 4 cucharaditas de jugo de limón
- 1 lata de leche condensada

## Preparación

1. Limpiar el camote y quitar las partes dañadas.
2. Cocinar el camote para luego majarlo y que quede en forma de puré.
3. Licuar o mezclar con un poco de agua, luego colarlo.
4. Poner a cocinar el puré licuado con el azúcar, leche condensada y el jugo de limón.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, vitamina A, carbohidratos y fibra.

# Pastel de camote con salsa de carne



## Ingredientes / 5 porciones

- 1 libra de camote cortada en rodajas
- 1 libra de carne molida
- 1 unidad de cebolla mediana
- 2 unidades de pimentones rojo o verde
- 3 dientes de ajo
- 1 libra de queso nacional o mozzarella
- 3 hojas de culantro
- 3 cucharaditas de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Lave, pele y corte los camote en rodajas.
2. En un fogón o estufa ponga a cocinar el camote con el agua y agreguéle sal al gusto.
3. Corte los vegetales en cortes muy pequeños.
4. En una olla o sartén hacer un sofrito con los vegetales, la pasta de tomate y poca agua.
5. Agréguele la carne al sofrito y agua, deje cocinar por 20 minutos, que no quede con mucha salsa.
6. En un recipiente para horno u olla ponga una capa de los camotes, luego una capa de la carne molida, y agréguele el queso, luego otra capa de camote y otra capa de carne. Por último el queso y póngalo al horno o sobre la estufa tapado a fuego muy bajo.
7. Déjelos refrescar y colóquelos en un plato.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, proteínas, vitamina A, grasas, carbohidratos y fibra.

# Churros de camote

## Ingredientes / 5 porciones

- 1 libra de camote cortado en rodajas
  - 1 libra de azúcar
  - 3 cucharadas de canela
  - $\frac{1}{4}$  de libra de harina
  - 2 huevos
  - 1 litro de aceite vegetal
- Para la salsa**
- $\frac{1}{4}$  de libra de azúcar
  - 2 cucharadas de canela
  - 1 lata pequeña de leche Ideal



## Preparación

1. Lave, pele y corte los camotes en rodajas.
2. En un fogón o estufa ponga a cocinar el camote con el agua y le agrega el azúcar y la canela.
3. Prepare una mezcla con la canela y el azúcar.
4. Prepare un puré con el camote, azúcar, canela y los dos huevos asegúrese que quede bastante seco.
5. En una olla o sartén coloque el aceite y con la ayuda de una cuchara fría el camote en forma de cilindros delgados.
6. Luego pase por la mezcla de azúcar y canela los churros de camote.

## Para la salsa

Con el agua donde se cocinaron los camotes, agréguele azúcar y canela, cocínela por un 5 minutos, agregue leche Ideal y maicena. Deje cocinar otros 5 minutos, pruebe la consistencia y sívalo con los churros.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, proteínas, vitamina A, azúcares y fibra.

# Jugo de camote



## Ingredientes

5 porciones

- 1 libra de camotes frescos
- Azúcar al gusto
- Clavos y canela al gusto

## Preparación

1. Lave los camotes con agua corriente.
2. Pele y corte los camotes en cubos de aproximadamente 3 cm x 3 cm.
3. Cocine los cubos de camote por 15-25 minutos, ponga a escurrir y reserve el agua de cocción.
4. Aparte prepare un extracto de clavos y canela.
5. Si cuenta con una licuadora agregue  $\frac{3}{4}$  litro del agua de cocción,  $\frac{1}{2}$  litro del extracto de clavos y canela y los demás ingredientes (camote cocido y azúcar) y licúe hasta obtener una bebida homogénea. También se puede utilizar leche. Si no tiene licuadora, triture el camote cocido y mezcle en una jarra todos los ingredientes hasta obtener la bebida.
6. Sírvese bien frío o al momento.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, vitamina A, carbohidratos y fibra.

# *Pesada de camote*

## **Ingredientes / 5 porciones**

- 2 libras de camote
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de sal
- 2 rajas de canela
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ litro de agua de maíz
- 2 cucharadas de maicena

## **Preparación**

1. Lave, pele y ponga a sancochar el camote con un punto de sal hasta que se ablande.
2. Májelo y revuélvalo con el agua de maíz, el azúcar, la miel, la canela en raja, luego póngalo a cocinar a fuego lento y revuelva constantemente para que no se formen grumos.
3. Agregue la maicena disuelta en agua, siga revolviendo constantemente hasta que quede una textura cremosa.
4. Baje del fuego y deposite en recipientes pequeños o platos y espolvoree la canela en polvo, puede agregarle queso blanco para acompañar.
5. Si queda grumoso proceda a colarla.

## **Valor Nutritivo**

Aporta calorías, proteínas, vitamina A, carbohidratos y fibra.

# Bolitas dulces de camote



## Ingredientes

5 porciones

- 2 ½ libras de camote
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de miel

## Preparación

1. Lave, pele y sancoche el camote con la sal.
2. Deje refrescar el camote. Proceda a amasarlo.
3. Siga amasando y agregue la miel y el azúcar poco a poco.
4. Después que estén bien mezclados todos los ingredientes, haga pequeñas bolitas y depositélas en un envase.
5. Prepare una mezcla de azúcar y canela.
6. Freír las bolitas y luego pasarlas por la mezcla de azúcar y canela.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, vitamina A y fibra.

# Croquetas navideñas de camote y pavo o pollo



## Ingredientes / 5 porciones

- 1 libra de camote cortado en rodajas
- 1 pimentón rojo o verde grande
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 libra de pavo cortado en tiritas o pechuga de pollo
- 3 cucharaditas de pan rallado (tueste el pan a su gusto y páselo con la ayuda de un rallador).
- 1 libra de tomate
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- ¼ de libra de harina
- 3 huevos revueltos
- 1 litro de aceite

## Preparación

1. Lave, pele y corte los camotes en rodajas.
2. En un fogón o estufa ponga a cocinar los camotes con el agua y agréguéle sal al gusto.
3. Corte los vegetales bien finos.
4. En una olla o sartén preparar un sofrito con los vegetales y agregar pasta de tomate al pavo o el pollo.
5. Con el camote prepare un puré, luego haga bolitas con la mano, rellénelas con el pavo o el pollo.
6. Pase las bolitas de camote rellenas en este orden: harina, huevo y pan rallado.
7. Fría las bolitas en aceite caliente.
8. Servir caliente.

## Valor Nutritivo

Aporta calorías, proteínas, vitamina A, C, carbohidratos, grasa y fibra.



Programa  
Mundial de  
Alimentos



Instituto de Investigación  
Agropecuaria de Panamá



Agro  
**Nutre**  
Panamá  
Proyecto Nacional de Biofortificación



*Recetas  
Sencillas y  
Biofortificadas  
de Camote*