



Harvest for Healthy Kids - Sweet Potato

Sweet Potato and Black Bean Skillet

Difficulty: Easy Time needed: 30 minutes Servings: 4

Is there a difference between yams and sweet potatoes? Yes! Although sometimes labeled as yams, most of what we find in a typical grocery store are sweet potatoes which come in a variety of colors including cream, orange, and even purple! The recipe below works great as a one pan meal, or use as filling for amazing tacos!

INGREDIENTS

- 1 Tbsp olive oil
- 1 large yellow onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 tsp chili powder
- 1 tsp cumin
- 1 sweet potato, scrubbed with a clean vegetable brush under running water, then dice into bite-sized cubes
- 1 (4 oz) can diced green chilies, drained
- 1 (15.5 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 1 lime, juiced
- 1 cup shredded fiesta blend cheese
- 1/4 cup chopped fresh cilantro. Gently rinse cilantro under cold running water before chopping
- 1 avocado, sliced

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water.
2. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add onion, garlic, chili powder, and cumin. Cook 5 minutes or until the onion is golden or brown.
3. Add potatoes, tomatoes, green chiles. Cook 10-12 minutes or until potatoes are fork-tender.
4. Add beans & lime juice. Cook 2-3 minutes or until heated through, stirring throughout. Stir in cheese & remove from heat.
5. Serve topped with avocado & cilantro.

Kids in the Kitchen

Young children are naturally inquisitive and curious. Sprouting sweet potatoes indoors is a fun way for kids to observe the changes that occur as the plant grows. It's super easy, and no potting soil is required.

How to sprout a sweet potato at home?

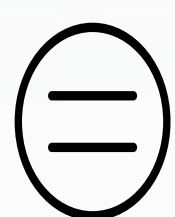
1. Cut the sweet potato in half.
2. Fill a clear container, like an empty jar, with water.
The clear container will allow your child to observe the growth of the roots.
3. Insert 4 toothpicks into the middle of the sweet potato half. Position the toothpicks so that 1-2 inches of the cut portion of the sweet potato is submerged in water when placed in the container. The toothpicks will hold the sweet potato upright in the container and allow water to circulate under the bottom.
4. Place the sweet potato in a sunny spot, by a window in the kitchen. Roots should start to grow in the water in 2 to 3 weeks. Sprouts (stems with leaves) will start to grow in about 3 - 4 weeks. Be sure to check the water levels and add more water when necessary.



What was observed while the sweet potato sprouted??

Did you know some plants, like sweet potatoes, are grown from tubers instead of seeds.

1 1/2 medium sweet potato = 1 cup of cubed



How to Store Sweet Potato

Store sweet potatoes in a cool, dry, well-ventilated container. For best results, store them in a basement or root cellar away from strong heat sources

Avoid storing sweet potatoes in the refrigerator, which will produce a hard center and unpleasant taste.

Note: Sweet potatoes can store for up to two weeks if stored properly.



VIVAFARMS

The Family Farms to Healthy Kids project is based upon work that is supported by the USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed on this flyer are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S.D.A. WSU is an equal opportunity provider.



WSU EXTENSION
Skagit County



Cosecha para Niños Sanos - Camote

Sartén De Camote Y Frijoles Negros

Tiempo Necesario: 30 minutos

Porciones: 4

¿Hay alguna diferencia entre el ñame y camote? ¡Sí! Aunque a veces se etiquetan como ñames, la mayoría de lo que encontramos en una tienda de comestibles típica son camote que vienen en una variedad de colores que incluyen crema, naranja e incluso morado. ¡La receta a continuación funciona muy bien como una comida de una sartén, o se usa como relleno para tacos increíbles!

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 camote, lavada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, luego cortada en cubos del tamaño de un bocado
- 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal añadida, escurridos
- 1 lata (4 oz) de chiles verdes cortados en cubitos, escurridos
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 1 lima, en jugo
- 1 taza de queso mezcla fiesta rallado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado.
- Enjuague suavemente el cilantro con agua corriente fría antes de picarlo 1 aguacate, en rodajas

INDICACIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, el ajo, el chile en polvo y el comino. Cocine 5 minutos o hasta que la cebolla esté dorada o marrón.
3. Agregue papas, tomates, chiles verdes. Cocine de 10 a 12 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
4. Agregue los frijoles y el jugo de lima. Cocine de 2 a 3 minutos o hasta que se caliente por completo, revolviendo por completo. Agregue el queso y retire del fuego.
5. Sirva cubierto con aguacate y cilantro

Niños y Niñas en la Cocina

Los niños pequeños son naturalmente inquisitivos y curiosos. La germinación La brotación adentro de la casa es una forma divertida para que los niños observen los cambios que ocurren a medida que crece la planta. Es súper fácil y no se requiere tierra para macetas.

¿Cómo germinar un camote en casa?

1. Corta la batata por la mitad.
2. Llene el recipiente transparente, como un frasco vacío, con agua. El recipiente transparente le permitirá a su hijo observar el crecimiento de las raíces.
3. Ponga 4 palillos de dientes en el medio de la mitad del camote. Coloque los palillos de modo que 1-2 pulgadas de la porción cortada del camote quede sumergida en agua cuando se coloque en el recipiente. Los palillos mantendrán el camote en posición vertical en el recipiente y permitirán que el agua circule por debajo del fondo.
4. Coloque la batata en un lugar soleado, junto a una ventana en la cocina. Las raíces deberían comenzar a crecer en el agua en 2 a 3 semanas. Los brotes (tallos con hojas) comenzarán a crecer en alrededor de 3 a 4 semanas. Asegúrese de verificar los niveles de agua y agregue más agua cuando sea necesario.



Los niños aprenden que algunas plantas, como los camote, se cultivan a partir de tubérculos en lugar de semillas.

Cómo Almacenar el Camote

Guarde las camote en un recipiente fresco, seco y bien ventilado. Para obtener los mejores resultados, guárdelos en un sótano o sótano lejos de fuentes de calor fuertes. Evite almacenar batatas en el refrigerador, lo que producirá un centro duro y un sabor desagradable. Nota: las batatas se pueden almacenar hasta por dos semanas si se almacenan correctamente.

1 1/2 medium los camote = 1 cup of cubed

