

El Camote en la Gastronomía Manabita

Estación Experimental Portoviejo

Escuela Superior Politécnica Agropecuaria
de Manabí - Manuel Félix López

Autores:
Gloria Cobeña Ruíz, Flor María Cárdenas Guillén
Laura Mendoza Cedeño

Técnico EEP
Docentes-Investigadores ESPAM-MFL





**El Camote en la
Gastronomía Manabita**

2019

INFORMACIÓN

Lenín Boltaire Moreno Garcés, Lic.
PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Xavier Enrique Lazo Guerrero, Ing.
MINISTRO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA

Juan Manuel Domínguez Andrade, Ph. D.
DIRECTOR EJECUTIVO DEL INIAP

Eddie Ely Zambrano Zambrano, M. Sc.
DIRECTOR ESTACIÓN EXPERIMENTAL PORTOVOIEJO

Revisión Técnica:

Comité de Publicaciones Estación Experimental Portoviejo del INIAP
Dirección de Gestión del Conocimiento Científico INIAP
Dirección de Transferencia de Tecnología INIAP

Revisión de Estilo y Escritura:

Diseño y Diagramación:

Cita de esta publicación:

Cobeña, G.; Cárdenas, F.M.; Mendoza, L. 2019. El camote en la gastronomía manabita. INIAP Estación Experimental Portoviejo. Manabí-Ecuador.

2019. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)
Av. Eloy Alfaro N30-350 y Amazonas. Quito-Ecuador
Edificio del MAG, 4to. piso
Teléfono: 593-2 256 7645
Correo electrónico: iniap@iniap.gob.ec
www.iniap.gob.ec
Diciembre, 2018

IMPRESO EN ECUADOR

Todos los derechos reservados
Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización

PRESENTACIÓN

Las alianzas estratégicas entre instituciones del estado, como son los institutos de investigaciones y las universidades, de acuerdo a la política 1.3: Combatir la malnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, del objetivo 1 Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas inscritos en Plan Nacional de Desarrollo 2017-20121, comprometen al Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias -INIAP y a la Escuela Superior Politécnica Agropecuaria de Manabí Manuel Félix López - ESPAM MFL a sensibilizar a los ciudadanos y a todos los actores de la cadena alimentaria, para facilitar buenas prácticas de una alimentación sana. El camote, es un cultivo ecológico y limpio, que no contamina al ambiente, con buen potencial gastronómico por su gran variabilidad en su preparación culinaria, así como por sus propiedades funcionales, es un rubro alimenticio que se constituye en un potencial para la seguridad alimentaria, que otorga a las familias ecuatorianas una mejor calidad en la dieta alimenticia.

Ecuador posee diversas variedades de camote, con pulpas anaranjadas, amarillas, blancas y moradas; en la Costa ecuatoriana, especialmente en la provincia de Manabí, el camote de pulpa morada es el mayor preferencia para consumo alimenticio, por sus usos y calidad culinaria.

Este tubérculo es un producto apreciado por los nutricionistas como alimento energético, sus raíces reservantes poseen entre 25 a 30% de carbohidratos totales, de los cuales el 98% son de fácil digestión. Se caracterizan por ser fuente importante de carbohidratos, vitaminas del complejo B (niacina, riboflamina), C, proteínas y minerales como el Zinc, Hierro, Fósforo, Potasio y Calcio. Sin embargo, existen particularidades de acuerdo al color de la pulpa. Las pulpas anaranjadas son fuente importante de carotenoides (Provitamina A), Las moradas de antocianinas (antioxidantes).

Investigaciones realizadas tanto al follaje como a la raíz tuberosa le atribuyen muchas propiedades funcionales, siendo una de ellas el contenido de fibra, las cuales son suaves, cortas y digeribles, por lo tanto, ayudan a la buena digestión, lo que conlleva a disminuir el riesgo de contraer cáncer de colon, vesícula biliar y riñón.

Este recetario a base de camote constituye una oportunidad para obtener las diferentes formas de preparación de platillos saludables en la dieta ecuatoriana, como producto fortificado de bajo costo y de fácil acceso.

Q.F.Ana María Aveiga Ortiz. M.g.
Directora de Carrera de Ingeniería Ambiental ESPAM MFL

RESUMEN

El recetario de camote tiene como propósito brindar un gama gastronómica de buenas prácticas alimenticias para las familias ecuatorianas, en base a productos innovadores y tradicionales de camote, como entradas, sopas, platos fuertes, bebidas, panes y cakes, considerando la proximidad de su producción, que permite su consumo como alimentos cercanos y estacionales, además su producción favorece la actividad agrícola local, dinamiza la economía y permite la conservación de la biodiversidad agrícola autóctona. Asimismo, las consideraciones de su temporada de cultivo respetando su ciclo natural de producción y ambiente, su producción ecológica y su elaboración eficiente a través de la cocción utilizando varias formas de hacerlo, para saborearlo como un alimento saludable y exquisito para el bienestar de la población.



INIAP

ABSTRACT

The purpose of the sweet potato recipe is to provide a gastronomic range of good food practices for Ecuadorian families, based on innovative and traditional sweet potato products, such as appetizers, soups, main courses, drinks, breads and cakes, considering the proximity of their production, which allows its consumption as close and seasonal food, in addition its production favors local agricultural activity, stimulates the economy and allows the conservation of native agricultural biodiversity. Also, the considerations of its growing season respecting its natural cycle of production and environment, its ecological production and its efficient elaboration through the cooking using several ways of doing it, to taste it as a healthy and exquisite food for the welfare of the population.



INIAP

AGRADECIMIENTO

Las autoras de esta publicación quieren dejar constancia de sus agradecimientos a las señoras de las comunidades productoras de camote de los cantones Sucre y Rocafuerte en Manabí y Salitre en Guayas, por habernos brindado algunos de sus conocimientos y experiencia práctica en el arte culinario que hoy son plasmados en esta publicación.

Un reconocimiento especial a la Estación Experimental Portoviejo del Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias-INIAP, a su Director Ing. M.Sc. Eddie Zambrano Zambrano, por las facilidades brindadas para la validación de las recetas que permitieron fortalecer este documento.

Así mismo, queremos expresar nuestra gratitud a la Escuela Superior Politécnica Agropecuaria de Manabí Manuel Félix López ESPAM-MFL, a sus autoridades Dra. Miryam Félix, Dra. Marjorie Zamora, y al equipo docente y práctico de la carrera de Turismo que labora en el Hotel laboratorio El Higuerón, y de la carrera de Ingeniería Ambiental por la participación en la realización de varias de las recetas a base de camote.

Un agradecimiento especial al estudiante Milton Alexander Giler Zamora, de Agroindustria de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, por la participación en la validación de algunos postres a base de camote.

Esperamos que este recetario constituya un aporte importante al conocimiento y práctica culinaria, considerando de acuerdo a ECODES (2016), los requisitos de una dieta baja en carbono, los mismos que están relacionados con:

- Consumir productos de temporada y de ser posible ecológicos.
- Consumir más alimentos de origen vegetal que animal.
- Utilizar la energía de forma eficiente antes, durante y después de cocinar.
- Reaprovechar los restos de comida para elaborar otras recetas

Con estas consideraciones este recetario permite la preparación de alimentos a base de camote de diversas maneras, de tal forma que el público consumidor se beneficie de sus propiedades saludables y exquisitas.

CONTENIDO

01

Presentación	5
Resumen	6
Abstract	7
Agradecimiento	8
Contenido	9
I. Introducción	11
II. Valor nutritivo del camote	14
III. Recetas a base de camote	20

ENTRADAS

21

02

Camote cocinado acompañado de queso	22
Camote frito acompañado de crema de maní	23
Brochetas o pinchos de camote	24
Chifles de camote	25
Camote asado	26
Camote enmielado	27

SOPAS

28

03

Sopa de camote con queso	29
Biche con yuca y camote	30
Caldo de habas con camote	31

PLATOS FUERTES

32

04

Ratatouille con camote	33
Albóndigas de camote	34
Omelette de camote	35
Camote relleno de garbanzos o vegetales	36
Puré de camote	37
Seco de carne de res o pollo con camote	38

POSTRES

39

05

Bienmesabe de camote	40
Camote relleno de manjar de leche	41
Torta de camote	42
Torta de camote en salsa de piña	43
Pastel de camote con pasas al ron	45
Torta de camote con cobertura de chocolate	47
Budín de camote con ciruelas pasas y canela	49
Budín de camote bañado en miel	50
Flan de camote	51
Flan de camote con cerezas o frutilla	52

CONTENIDO

05

Flan de camote y coco	53
Gelatina de camote con almendras	55
Pay de camote y piña	56
Pay de camote con merengue	57
Pay de queso y camote	59
Waffles de camote con nuez	60
Bolitas de camote manabita	61
Bolitas de camote borrachas	62
Dulce de camote	63
Cocada con camote	64
Dulce de camote	65
Crema dulce de camote	66
Dulce de camote con maní	67
Dulce de leche con camote y almendra	68
Manjar de camote	69
Mermelada de camote y piña	70
Manjar de camote	71

BEBIDAS

72

06

Colada de camote	73
Batido de camote	74
Rompopo de camote	75
Colada morada de camote	76
Smoothie de camote y yogurt	78
Smoothie de camote y guineo	79
Helado de camote	80

PAN Y CAKES

81

07

Pan de harina de camote	82
Muffins de camote y nuez	83
Brazo gitano con dulce de camote	84
Cupcakes de camote y naranja	86
Panqué de camote y nuez	88
Pastelitos de camote	89



Capítulo

01

INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

El camote *Ipomoea batatas* (Convolvulaceae), es conocido también como batata, papa dulce y boniato. Dentro del grupo de raíces y tubérculos, a nivel mundial, es el tercer cultivo más importante, precedido por la papa y yuca (Scott et al. 2000; Hernández, 1995). Se cultiva en más de 111 países (Carvalho da Silva et al. 2004), cuya producción supera los 105 millones de toneladas métricas. Asia, con el 82%, es actualmente la mayor productora de camote del mundo, produce más de 86 millones de toneladas, la utilizan principalmente para consumo humano y animal, además, como materia prima en la elaboración de almidón, alcohol, plásticos biodegradables y otros productos (Martí, 2012). La importancia del camote como cultivo alimenticio está creciendo en algunas partes del mundo, entre ellas Sub-Sahara de África quien participa con el 14% de la producción mundial (CIP, 2016; Scott et al. 2000, Nakano, 2006). La participación de América Latina en la producción es de 4% con países como: México, Brasil, Argentina, Perú, Uruguay y Paraguay (Larenas de la F., 1994).

El camote, es una planta de amplio rango de adaptación a condiciones ambientales, se desarrolla bien en áreas tropicales, subtropicales y templadas (valles abrigados), se puede sembrar desde cerca del nivel del mar hasta los 3000 msnm (Carvalho da Silva et al., 2004). Tradicionalmente es cultivado por el consumo de sus raíces tuberosas, las cuales poseen pulpa azucarada, perfumada y rica en almidón, pueden ser de varios colores (blanco, anaranjado, amarillo, crema y morado) y formas (esféricas o redondas, obovada, ovada, oblonga, largo elíptico, largo oblonga, elíptica y largo irregular curvado, (Cobeña et al., 2017; Macías, 2011; Huamán, 1991), es una excelente fuente de componentes nutricionales naturales promotores de la salud, posee un importante contenido de carbohidratos, vitaminas del complejo B, C, provitamina A, proteínas, aminoácidos (tiamina, riboflavina, niacina y ácido ascórbico), minerales como el Zinc, Hierro, Fósforo, Potasio y Calcio, además, de altos contenidos de fibra dietética y compuestos antioxidantes como: polifenoles, carotenoides, flavonoides y ácido ascórbico (Shao y Huang, 2008), características reconocidas por los especialistas en nutrición, quienes, la consideran eficaz en la lucha contra la desnutrición.

Esta raíz reservante, se constituye en un potencial para la seguridad alimentaria, pues permite mejorar la calidad y nivel de vida, no solo de los agricultores/as, sino también de la población urbana (Bovell-Benjamin, 2007). Sin embargo, su consumo per cápita en Ecuador es muy bajo, estimándose en 2 kg (Cobeña, 2003), mientras que en Perú es de 7 kg, Paraguay y Uruguay 14 kg, diferencia que es más evidente si lo comparamos con países Asiáticos entre ellos Papúa-Nueva Guinea que consume 88 kg, China 44 kg y mayor con los países Africanos como Ruanda que consume 160 kg, Burundi 102 kg y Uganda 85 kg (Scott et al. 2000).

La utilización del camote en Ecuador, está básicamente asociado a la elaboración de platos típicos, ya sea frito, cocinado o asado, aunque también se conocen usos alternativos como harina de camote sustituyendo hasta en un 30% la harina de trigo en panificación (Sacón, 2016). Sin embargo, es necesario realizar esfuerzos para fomentar la explotación eficiente de las posibilidades alimenticias y económicas que ofrece esta raíz tuberosa, especialmente como sustituto de productos costosos como cereales y sus derivados.

Lo expuesto anteriormente, permitió crear, recopilar y validar recetas a base de camote, con las cuales amas de casa, agricultores y técnicos, alimentan día a día a sus familias.



Foto 1. Productor cosechando camote
Variedad: Toquecita



Foto 2. Agricultor mostrando camote
Variedad: Guayaco Morado

VALOR NUTRITIVO DEL CAMOTE

Los problemas de desnutrición en niños menores de cinco años en Ecuador, constituyen un problema de inseguridad alimentaria, principalmente, donde gran parte de la población tiene un acceso limitado a una alimentación balanceada estando propensos a contraer enfermedades causadas por la mal nutrición sufriendo alteraciones en su salud.

Conocedores de las propiedades nutricionales y funcionales del camote, incluirlo en la dieta diaria, ayudaría a contrarrestar este problema de desnutrición infantil, además es un rubro que cumple con las necesidades y obligaciones del estado, al constituirse en un potencial para la seguridad alimentaria, permitiendo que las familias ecuatorianas mejoren la calidad de la dieta alimenticia.

El camote, es un cultivo considerado amigable con el ambiente, por lo que se adapta bien a sistemas de manejo orgánico o de bajos insumos dentro de la agricultura familiar (Cobefña, 2017). Desde el punto de vista de su utilización, el camote produce dos tipos útiles de alimento en la misma planta: las raíces tuberosas y el follaje, por lo que, se constituye en un producto muy versátil, siendo usado en muchos países como alimento principal y básico, también como postre y como hortaliza, además, como materia prima en las industrias de almidón, alcohol, plásticos biodegradables, entre otros (CIP, 1991). De acuerdo a León-Velarde (1991), el camote (raíces tuberosas y follaje) es un alimento importante para el ganado vacuno y porcino.

De hecho el follaje contiene más proteína (17-21%) de alta calidad que las raíces tuberosas (3-5%) (Macías, 2011), lo que le da una ventaja adicional para la alimentación familiar cuando es producido en huertos caseros. El valor nutricional del camote es comparable con muchos otros cultivos de raíces y tubérculos y con hortalizas comercialmente importantes, lo cual hace del camote un complemento valioso en las dietas a base de cereales (Cattaneo, 1991). Los altos niveles de compuestos nutricionales y funcionales que posee, son beneficiosos para la salud y tienen potencial de prevención de enfermedades. Combina las propiedades de los cereales, por su contenido energético y el de las frutas y hortalizas por su contenido de minerales, vitaminas, fibras y otros compuestos benéficos, (CIP, 1991).

Los carbohidratos son los constituyentes más abundantes en el camote, llegando a ser de 80 a 90% de la materia seca de la raíz reservante (Kays, 1992; Woolfe, 1992), los cuales están constituidos principalmente por almidón y azúcares y en menor cantidad de pectinas, (hemicelulosas y celulosa (Woolfe, 1992). El almidón es el mayor y el más importante componente de la raíz cruda, sin considerar la variedad y el uso, está compuesto de alrededor de 60-70% de amilopectina y 30-40% de amilosa (Chen et al., 2002; Moorthy, 2002). Sin embargo, en estudios realizados por la EE.

Portoviejo en siete variedades, se encontró valores entre 48,20 y 66,97% de almidón, correspondiendo a valores cuyos rangos fluctuaron entre 85,75 y 93,68% para amilopectina y entre 6,32 y 14,25% para amilosa (INIAP, 2015).

El almidón que posee el camote es resistente, es un tipo de hidrato de carbono, que el cuerpo no digiere totalmente y que por ello, brinda saciedad, por lo que ayuda a perder el peso (adelgazante), reduce el índice glucémico de las comidas, mejora la flora intestinal y puede proteger y prevenir muchas enfermedades. El azúcar que más abunda en la raíz cruda es la sacarosa y en la raíz cocinada la maltosa (Collins, 1987), por lo que, el camote lejos de ser una concentrada fuente de azúcar que puede perjudicar la salud, es una raíz que puede ofrecer grandes beneficios a nivel metabólico y ser incluso de ayuda para quienes tienen diabetes u obesidad.

El camote es fuente de vitamina C, llegando a representar entre el 28 y 33% de lo recomendado en la dieta diaria (Collins, 1987) la cual es de 75 mg para mujer y 90 mg para hombre (Larenas y Accatino, 1994). Estudios realizados en la EE. Portoviejo, Manabí-Ecuador en siete variedades de camote reportan rangos de vitamina C entre 41,90 y 118,21 mg/100 gramos de camote crudo y de 25,21 mg/100 gramos de camote cocinado (INIAP, 2015). Por lo tanto el camote con los contenidos de vitamina C, contribuye a una buena síntesis del colágeno y de glóbulos rojos, al buen funcionamiento del sistema inmunitario, es un buen aliado en la lucha contra el cáncer, regula el colesterol, beneficioso para la cicatrización de heridas en la piel y ayuda en la reducción de la enfermedad de autismo en los niños.

Los camotes de pulpa anaranjada son ricos en carotenoides. Los carotenoides son los pigmentos que confieren el color naranja, amarillo y rojo a los vegetales. Entre los carotenoides presentes en las raíces de camote se destaca el betacaroteno, que es el más potente precursor de vitamina A encontrado en plantas. Luego de ser ingerido por el organismo humano, el betacaroteno se transforma en Vitamina A, que es esencial para el desarrollo de los órganos de la visión, formación de piel y crecimiento del cuerpo. Además, el betacaroteno, tiene propiedades anticancerígenas, antienvjecimiento y anti úlceras, debido a la propiedad de actuar como antioxidante. Una ración promedio del tipo postre aporta 5345 UI/100 gramos de vitamina A, es decir 121 % de lo dietéticamente recomendable. Asimismo, sus antioxidantes potentes pueden ofrecer diferentes beneficios, tales como mejorar el rendimiento cognitivo y favorecer la memoria y alejarlos de enfermedades metabólicas tales como la diabetes, la obesidad o la dislipemias.

El contenido de fibras (3,84-6,59%) suaves, cortas y digeribles, ayudan a una buena digestión, lo que conlleva a disminuir el riesgo de contraer cáncer de colon, vesícula biliar y riñón.

De acuerdo a Cattaneo (1991) un kilo de raíces tuberosas frescas de camote contiene aproximadamente 8140 UI de Vitamina A, de 0,9 a 1,0 mg de Tiamina, de 0,6 a 0,7 mg de Riboflamina, de 0,6 a 12,9 mg de Niacina y de 220 a 400 mg de Ácido Ascórbico. Además, contiene adecuadas cantidades de Metionina, que es uno de los aminoácidos esenciales para la vida humana, y se encuentra en muy poca cantidad en los alimentos agrícolas.

Existen grandes diferencias en la composición química del camote según la variedad, estado de maduración, condiciones de clima y suelo, época en la que se produce, los periodos y condiciones de conservación en los lugares de almacenamiento. En las tablas 1, 2, 3 y 4, se muestra la composición química de 15 variedades de camote, realizados en el Laboratorio de Nutrición y Calidad de la Estación Experimental Santa Catalina del INIAP, Quito-Ecuador (Macías, 2011), materias primas empleadas en estudios de desarrollo de nuevos productos por la Escuela Superior Politécnica Agropecuaria de Manabí “Manuel Felix López” ESPAM-MFL en convenio con el Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias-INIAP.

Es de indicar, que las raíces tuberosas de camote no se deterioran rápidamente, tienen una vida útil larga, por lo que es posible almacenarlas por periodos superiores a seis meses, sin embargo, hay que tomar ciertas precauciones para evitar su descomposición:

1. Al adquirir los camotes separar los sanos de los que tengan algún tipo de daño
2. Los camotes sanos limpiarlos bien y almacenarlos en un lugar fresco, aireados, sombreado, secos y a temperatura ambiente o en refrigeración (7-13 °C y 85-95% HR), lo que permite disminuir la tasa de respiración y transpiración (tasa metabólica) y mantener la buena calidad de consumo por un tiempo determinado (con el paso del tiempo se tornan más dulces) (García, 2016).

TABLA 1.

Valores de análisis proximal en raíces reservantes de 15 materiales de camote. EEP. 2011.

Materiales	% Humedad	% Grasa	% Cenizas	% Proteína	% Fibra	ELN*	pH
INA	77,45	6,82	5,40	1,8	3,76	4,77	7,0
Morado Ecuador	72,06	15,08	5,19	2,0	2,91	2,76	7,0
CC 89-213	72,74	2,57	3,83	0,8	6,4	13,66	6,8
Jonathan	75,07	0,97	4,82	1,9	2,73	14,51	7,2
Zapallo	74,31	0,16	3,60	1,6	4,63	15,70	7,2
Jewell	75,82	6,66	4,96	1,6	2,5	8,46	6,8
Mohc	69,34	0,48	4,85	1,9	2,61	20,82	7,1
Toquecita	75,39	13,92	3,69	1,1	2,67	3,23	7,0
Satsumakitari	72,10	3,10	4,31	1,6	3,14	15,75	7,0
Philipino	76,53	1,58	6,38	1,9	3,32	10,29	7,0
Morado Brasil	77,85	1,13	7,37	3,3	5,32	5,03	6,8
Guayaco Morado	72,84	1,25	4,11	2,8	3,19	15,81	6,8
Tena	69,59	10,51	3,30	1,6	3,31	11,69	6,9
Crema	72,09	16,63	5,12	1,8	3,66	0,70	7,0
Anaranjado	71,85	0,83	3,52	3,3	4,12	16,32	7,0

*ELN = Extracto libre de nitrógeno

TABLA 2.

Valores de las composiciones minerales en raíces reservantes de 15 materiales de camote (base seca). EEP. 2011

ANALISIS	Ca	P	Mg	K	Na	Cu	Fe	Mn	Zn
MATERIALES	%	%	%	%	%	ppm	Ppm	ppm	ppm
INA	0,09	0,02	0,04	1,71	0,06	7	108	5	142
Morado Ecuador	0,15	0,02	0,06	2,04	0,03	6	71	10	180
CC 89-213	0,13	0,02	0,05	1,51	0,03	5	69	15	13
Jonathan	0,09	0,03	0,05	1,77	0,06	5	78	10	39
Zapallo	0,11	0,02	0,04	1,78	0,04	5	87	11	160
Jewell	0,11	0,02	0,05	1,54	0,06	5	77	8	41
Mohc	0,08	0,02	0,05	2,00	0,03	6	44	7	17
Toquecita	0,09	0,02	0,04	1,54	0,03	6	86	6	53
Satsumakitari	0,11	0,02	0,05	1,43	0,04	3	77	16	79
Philipino	0,10	0,02	0,05	2,20	0,07	5	65	14	31
Morado Brasil	0,08	0,02	0,05	1,87	0,06	5	87	14	194
Guayaco Morado	0,06	0,02	0,04	1,92	0,03	5	60	5	72
Tena	0,16	0,02	0,05	1,69	0,02	4	70	13	35
Crema	0,21	0,02	0,06	1,50	0,03	5	54	9	12
Anaranjado	0,14	0,02	0,05	1,26	0,06	5	48	11	11

TABLA 3.

Análisis de humedad, carotenoides, polifenoles, azúcares reductores y azúcares totales en base seca de 15 materiales de camote. EEP. 2011.

ANÁLISIS	HUMEDAD	CAROTENOIDES	POLIFENOLAS	AZÚCARES REDUCTORES	AZÚCARES TOTALES
MATERIALES	%	ug/g	mg/100g	%	%
Jonathan	3.31	26.15	139.15	2.86	16.48
Jewell	4.16	17.89	497.79	9.67	16.14
INA	3.10	23.46	405.18	6.03	22.51
Morado Ecuador	3.65	20.55	156.76	3.46	17.44
Zapallo	7.24	18.56	89.07	5.21	24.70
Toquecita	5.99	25.93	373.64	7.70	24.69
Philipino	5.88	16.20	259.68	1.12	29.57
Satsumahitari	4.00	2.43	158.53	7.28	19.29
M. Brasil	5.87	2.15	107.06	3.80	13.96
CC89.213	4.23	2.12	328.14	1.33	14.66
Mohc	3.84	2.26	266.71	2.48	14.93
Tena	3.69	18.01	217.82	3.34	15.19
Guayaco Morado	6.45	1.81	224.82	5.61	20.44
Crema	5.15	24.75	378.91	5.83	23.58
Anaranjado	7.69	*	26.26	12.33	20.50

Este dato no se reporta debido a la muestra insuficiente enviada.

TABLA 4.

Valores en porcentaje de glucosa, fructosa y sacarosa en base seca de raíces reservantes de 15 materiales de camote. EEP. 2011

ANÁLISIS	GLUCOSA	FRUCTOSA	SACAROSA
MATERIALES	%	%	%
Jonathan	0.54	0.32	0.12
Jewell	0.95	0.73	12.80
INA	1.47	1.07	11.83
Morado Ecuador	0.60	0.52	11.78
Zapallo	1.16	0.56	14.27
Toquecita	1.45	0.94	12.64
Philipino	1.71	1.23	15.01
Satsumahitari	0.49	N.D	7.56
Morado Brasil	0.65	0.38	9.74
CC89.213	N.D	N.D	7.23
Mohc	N.D	N.D	9.70
Tena	0.67	0.40	8.04
Guayaco Morado	1.52	0.88	13.37
Crema	1.08	0.69	8.21
Anaranjado	2.98	2.10	11.65

RECETAS A BASE DE CAMOTE

Para aprovechar al máximo las propiedades nutritivas de esta raíz tuberosa, lo mejor es asarla al horno, cocinarla al vapor o hervirla en olla con agua a punto de ebullición y tapada, con el objetivo de no perder los nutrientes y elaborar con ella variedad de platos típicos y sofisticados ya sea solo o sumado a la preparación de alimentos, ideal para los veganos y los que son amantes de la cocina.

Por su sabor y aroma el camote es una raíz tuberosa que admite muchas posibilidades en la cocina y por ello no se puede dejar de aprovechar sus propiedades y beneficios para la salud y organismo.

A continuación presentamos una gama de platos fácil de preparar y agradable al paladar.



Capítulo

02

ENTRADAS





CAMOTE COCINADO ACOMPAÑADO DE QUESO

PREPARACIÓN

Lavar bien el camote, trozar en pedazos grandes y cocinar con poca agua o al vapor durante 10-15 minutos, retirarlos cuando estén suaves y blandos.

Posteriormente pelarlo y hacer trozos más pequeños o rebanarlos.

FORMA DE SERVIR

Colocarlo en platos y acompañarlo con rebanadas de queso fresco

INGREDIENTES

- Un kilo de camote
- Una libra de queso fresco



CAMOTE FRITO ACOMPAÑADO DE CREMA DE MANÍ

PREPARACIÓN

Lavar bien los camotes, pelar y rebanar en rodajas grandes y freírlas hasta que estén crujientes

Crema de maní

El maní molido colocarlo en una fuente, agregarle 1/2 taza de agua bien caliente, mezclar bien, adicionar orégano molido y cilantro finamente picado al gusto.

FORMA DE SERVIR

Frío o Caliente, colocarlo en platos y acompañarlo con crema de maní

INGREDIENTES

- Un kilo de camote
- Media libra de maní molido
- Orégano y cilantro al gusto



BROCHETAS O PINCHOS DE CAMOTE CON QUESO FRESCO

PREPARACIÓN

Lavar los camotes, pelar y rebanar en rodajas grandes y colocarlas en los pinchos y asarla hasta que estén bien suaves, agregar queso fresco rallado y cilantro al gusto.

FORMA DE SERVIR

Caliente

INGREDIENTES

- Tres camotes medianos
- ¼ libra de queso fresco rallado
- Cilantro al gusto



CHIFLES DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Lavar los camotes, pelar y rebanar muy delgadamente.

Calentar el aceite en un sartén, agregar las rodajas de camote y freír hasta que estén doradas y crujientes.

FORMA DE SERVIR

Frio, acompañado de queso, salsa roja o lo que usted guste.

INGREDIENTES

- Una libra de camote
- ½ litro de aceite vegetal



CAMOTES ENTEROS ASADOS

PREPARACIÓN

Lavar bien los camotes y llevarlos al horno de la cocina de gas o del que disponga por aproximadamente 30 minutos, hasta que estén suaves y blandos, retirar del fuego, pelar y servir

FORMA DE SERVIR

Frio, acompañado de queso fresco o con un vaso de leche

INGREDIENTES

- Un kilo de camote pequeño



CAMOTE ENMIELADO

PREPARACIÓN

Colocar en un recipiente el agua, la sal y los camotes pelados y enteros a hervir hasta que estén blandos y suaves.

Ecurrir, partir por la mitad a lo largo y colocar en otro recipiente, cubrir con el azúcar mezclado la ralladura de los limones y la mantequilla.

Precalentar el horno a unos 150° y meter los camotes durante unos 35 minutos, es necesario observarlos y bañarlos con la miel que van soltando.

En el caso de que estén muy secos puedes agregar un poco de agua.

FORMA DE SERVIR

Frio, acompañado de trocitos de queso fresco

INGREDIENTES

- 6 camotes pequeños y pelados
- Una cucharadita de sal
- Una taza de azúcar morena
- Dos limones, ralladura
- Una cucharadita de mantequilla



ESPAMMFL

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA
AGROPECUARIA DE MANABÍ MANUEL FÉLIX LÓPEZ

Capítulo

03

SOPAS





SOPA DE FIDEO CON CAMOTE Y QUESO

PREPARACIÓN

Colocar el agua en una fuente y dejar hervir con cebolla blanca y sal al gusto, agregar el camote y el fideo dejar hervir hasta que esté blando, agregar la leche y el queso y retirar del fuego.

FORMA DE SERVIR

Caliente, en platos soperos y adornar con cilantro o cebolla blanca picada a lo lago finamente y frita en mantequilla.

INGREDIENTES

- Dos tazas de camote (trozos pequeños)
- Una rama de cebolla blanca
- Dos tazas de leche
- Una taza de queso fresco (trozos pequeños)
- Una taza de fideo
- Litro y medio de agua
- Sal al gusto



VICHE CON YUCA Y CAMOTE

PREPARACIÓN

En un recipiente de seis litros, poner el maní a hervir de manera que espese o “engorde”, luego de 10 minutos agregar el fréjol tierno picado, los choclos trozados, ajo y sal al gusto dejando hervir unos 10 minutos más, añadir el pescado o camarón, el maduro, la yuca, el camote, las bolitas de plátano y las achochas.

Una vez que la yuca esté blanda retirar del fuego y agregar el orégano al gusto.

FORMA DE SERVIR

Caliente o frío, adornar con cebollita y cilantro picado finamente, agregar unas gotitas de limón a gusto. Acompañar con arroz blanco y plátano verde recién asado.

INGREDIENTES

- 1 libra de pescado o camarón
- ½ libra de yuca
- 1 libra de maní
- 6 achochas
- 1 mazo de fréjol tierno picado en trozos
- 2 choclos trozados
- 1 camote mediano picado en cuadritos
- 1 plátano maduro
- 1 plátano verde rallado para las bolitas, Ajo, cilantro y sal al gusto



CALDO DE HABAS CON CAMOTE

PREPARACIÓN

Colocar en un recipiente el agua, llevar al fuego, agregar la sal, el pimiento en trozos grandes, la cebolla colorada entera y el ajo molido, dejar hervir por 10 minutos, pasado este tiempo retirar el pimiento y la cebolla.

Agregar las habas y dejar hervir hasta que estén blandas, adicionar el camote, la yuca, el plátano maduro y la leche. Cuando estén blandos agregar el queso y retirar del fuego.

FORMA DE SERVIR

Caliente, adorar con cilantro al gusto, solo o acompañado de arroz blanco

INGREDIENTES

- 2 libras de habas verdes
- 1 libra de camote en trocitos
- 1 libra de yuca en trocitos
- 3 litros de agua
- 1 taza de leche entera
- ½ libra de queso picado en cuadritos
- 1 cebolla colorada
- 1 plátano maduro rebanado en rodajas gruesas
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo molido finamente
- Sal al gusto
- Cilantro finamente picado



ESPAMMFL

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA
AGROPECUARIA DE MANABÍ MANUEL FÉLIX LÓPEZ

Capítulo

04

PLATOS FUERTES





RATATOUILLE CON CAMOTE

PREPARACIÓN

En un sartén colocar la mantequilla, aceite de oliva, la cebolla roja, la zanahoria, el Apio y refreírlos, luego agregar los pimientos, el tomate y sal al gusto. Cuando esté listo retirar del fuego, enfriar y licuar.

Aparte picar la albahaca con ajo y dejarla con un poquito de aceite de oliva.

Colocar en un molde lo licuado, sobre esto colocar en forma alternada las rodajas de camote, la berenjena, el zuquini, el calabacín y el tomate, buscando que quede en forma de espiral. Luego colocar la albahaca con el ajo, el huevo batido y el queso rallado por encima.

Llevar al horno por 30 minutos a 200°

FORMA DE SERVIR

Caliente, en platos tendidos

INGREDIENTES

- Una cebolla roja finamente picada
- Tres ramas de apio picado
- Una zanahoria mediana picada
- Tres tomates bien maduros pelados y picados finamente
- Dos pimientos finamente picados
- Tres camotes medianos pelado y cortados en rebanadas (conservar sumergido en agua para que no se oxide)
- Dos berenjenas cortadas en rebanadas
- Dos zuquini cortados en rebanadas
- Dos calabacines amarillos cortados en rebanadas
- Cuatro tomates enteros cortados en rebanadas
- Seis hojitas de albahaca finamente picada
- Tres dientes de ajo finamente picado.
- Sal al gusto
- Una cucharada de mantequilla
- Tres cucharadas de aceite de oliva
- Dos huevo
- ½ libra de queso fresco



ALBONDIGAS DE CAMOTE

PREPARACIÓN

En una olla con agua cocinar los camotes con cáscara, previamente lavados y trozados. Cuando estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar, pelar y hacer el puré.

Estofado de carne de res o pollo:

En un recipiente agregar aceite de oliva, la cebolla roja, el tomate, el pimiento, el ajo y la carne de res o pollo, agregar sal y otros aliños al gusto, dejar cocinar hasta que ablande, retirar y enfriar.

Con el puré de camote realizar las albóndigas, realizar un hoyo en el centro y rellenar con el estofado de carne de res o pollo, cerrar y adobarlas con la clara de huevo, luego con las migas de pan molido o apanadura, precalentar el horno a 150 °C y llevar al horno por 15 minutos y retirar.

Salsa roja a una taza de mayonesa agregarle ¼ de taza de salsa de tomate, mezclar bien.

FORMA DE SERVIR

Caliente, en platos tendidos, adornado con salsa roja o queso derretido.

INGREDIENTES

- Un kilo de camote
- Medio kilo de pulpa de carne de res o pollo trozada en cuadrillos pequeños
- Un tomate finamente picado
- Un pimiento finamente picado
- Una cebolla roja finamente picada
- 3 dientes de ajo molido finamente
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una clara de huevo
- ½ libra de migas de pan o apanadura
- Sal al gusto



OMELETTE DE CAMOTE Y VEGETALES

PREPARACIÓN

En un recipiente colocar los huevos y batirlos, agregar los pimientos, el camote, los champiñones, el jamón, el cilantro y salpimentar al gusto, mezclar bien todos los ingredientes, luego en un sartén colocar un chorrito de aceite (el de su preferencia), agregar la mezcla, freír hasta que esté dorado de ese lado, dar la vuelta al omelette y dejar que dore y retirar del fuego.

FORMA DE SERVIR

El omelette se sirve caliente y puede ir acompañado de pan fresco o de chifles de plátano.

INGREDIENTES

- 3 huevos de gallina
- ¼ pimiento verde, rojo y amarillo, picado finamente
- ¼ taza de camote hervido y picado finamente
- ¼ taza de champiñones trozados
- ¼ taza de jamón trozado
- Sal y pimienta al gusto
- Tres ramitas de cilantro picado finamente



CAMOTE RELLENO DE GARBANZOS O VEGETALES

PREPARACIÓN

Lavar bien los camotes y cocinarlos al vapor, enteros y con cáscara, cuando estén suaves retirarlo y reservar.

Cocinar los garbanzos en agua y sal al gusto hasta que estén blandos, luego retirar el agua y reservar los garbanzos secos.

En un recipiente freír la cebolla colorada con un chorrito de aceite (el de su preferencia), agregar el ajo, luego agregar los pimientos (rojo, amarillo y verde), posteriormente el tomate, el perejil y los garbanzos, mezclar todo bien y finalmente sal al gusto.

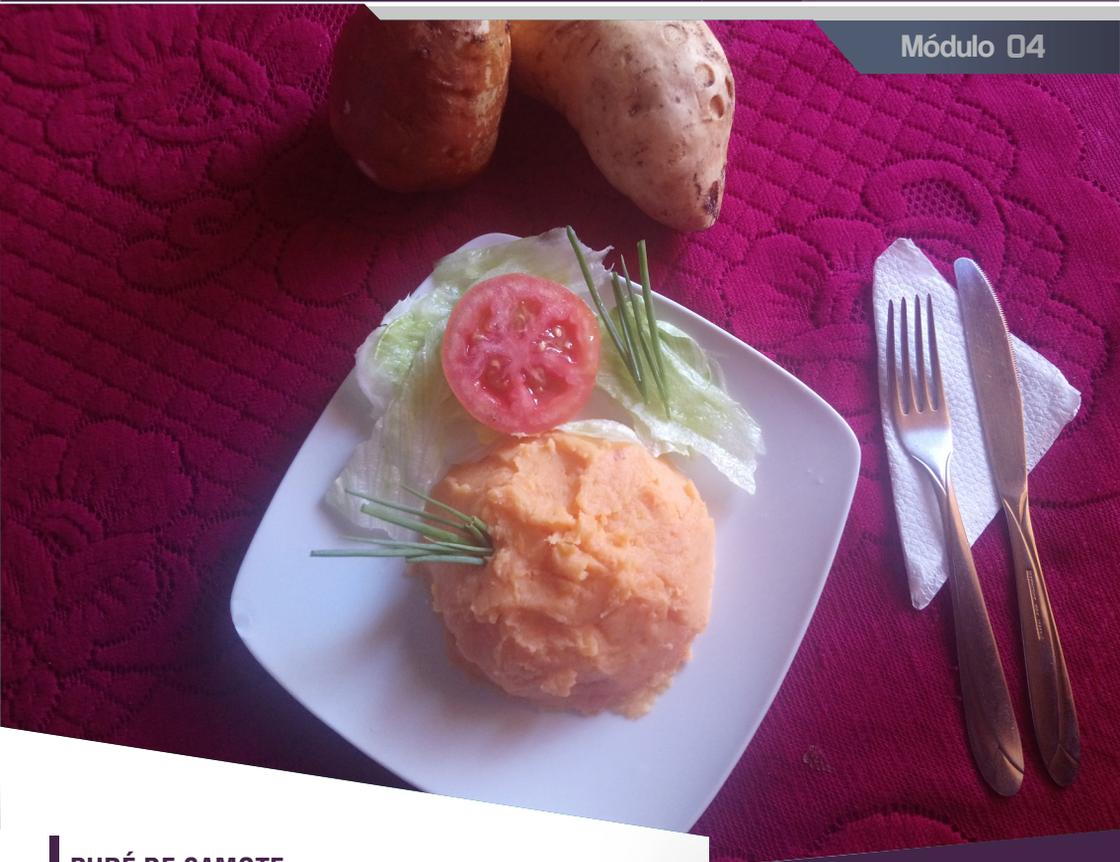
Los camotes cocinados deben ser abiertos por el centro y a lo largo, adicionar la guarnición de garbanzos o los vegetales al gusto

FORMA DE SERVIR

Servir caliente y a disfrutarlo

INGREDIENTES

- Cuatro camotes medianos
- 1/2 libra de garbanzos
- Un tomate maduro (mediano) picado en cuadrado
- ½ pimiento rojo picado en cuadritos
- ½ pimiento amarillo picado en cuadritos
- Un pimiento verde pequeño picado en cuadritos
- Una cebolla colorada picada en cuadritos
- Dos ramitas de perejil picada finamente
- Cuatro dientes de ajo picado finamente
- Sal al gusto



PURÉ DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Lavar bien los camotes, cocinarlos en agua hasta que estén blandos y suaves, retirar los camotes, dejarlos enfriar, pelarlos y hacer un puré usando el tenedor o batidor de alambre, añadir la mantequilla y la leche, batir bien, hasta que se observe cremoso, (es opcional incorporar queso fresco rallado finamente).

FORMA DE SERVIR

Frio, acompañado de nugets de pollo o carnes apanadas

INGREDIENTES

- seis camotes medianos de pulpa anaranjada o amarilla
- Dos cucharadas colmada de mantequilla al ambiente
- Un poco de leche entera
- Sal al gusto
- Queso rallado (opcional)



SECO DE CARNE DE RES O POLLO CON CAMOTE

PREPARACIÓN

En un sartén colocar un chorrito de aceite (el de su preferencia) y freír la carne o el pollo (sazonado al gusto) hasta que este dorado, retirar del fuego y reservar.

En otro recipiente, freír la cebolla colorada en un chorrito de aceite de color (achiote), adicionar el ajo, el pimienta, el tomate picado, la zanahoria, agregar sal al gusto. Luego añadir el jugo de tomate licuado, la carne o el pollo frito y los trocitos de camote, dejar hervir hasta que el camote este blando y suave, retirar del fuego y adicionar el perejil y mezclar.

FORMA DE SERVIR

Caliente, acompañado de arroz blanco

INGREDIENTES

- Dos camotes pelados y cortados en cuadritos
- ½ kilo de carne de res o pechuga de pollo deshuesada y cortada en tiritas
- Una cebolla roja finamente picada
- Tres dientes de ajo finamente picado
- Un pimienta verde finamente picado
- Tres tomates bien maduros pelados: uno picado finamente y dos licuados
- Tres ramas de perejil picado
- Una zanahoria rallada (rallo grueso)
- Sal al gusto



ESPAMMFL

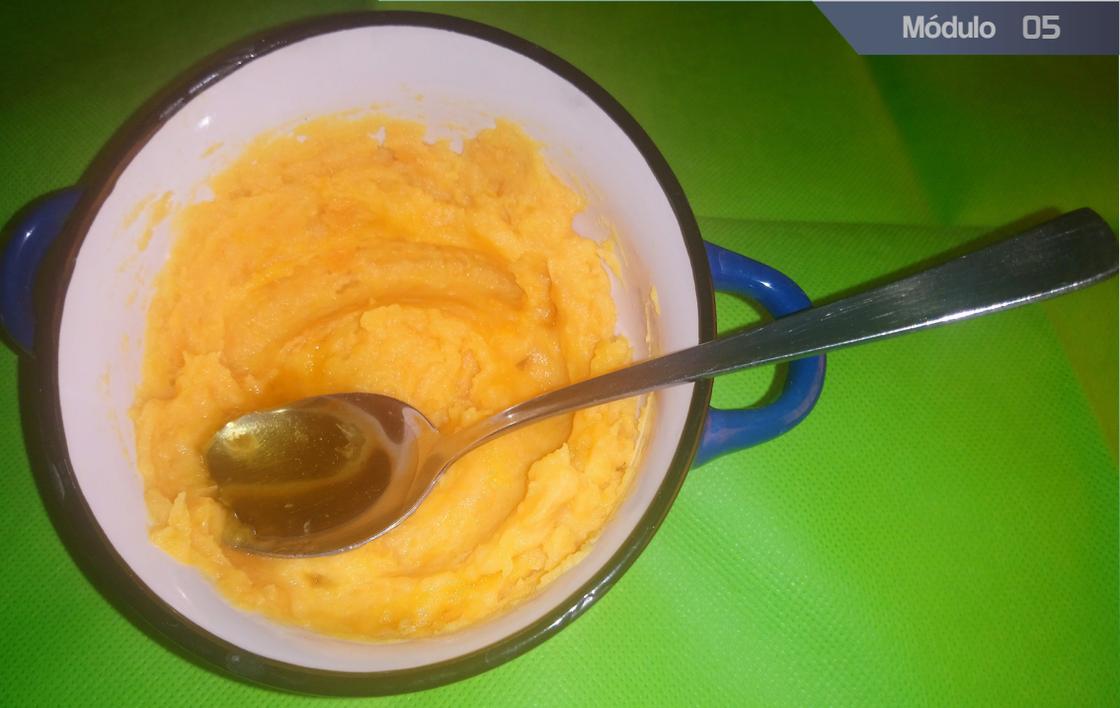
ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA
AGROPECUARIA DE MANABÍ MANUEL FÉLIX LÓPEZ

Capítulo

05

POSTRES





BIENMESABE DE CAMOTE

PREPARACIÓN

En una olla con agua cocinar los camotes con cáscara, previamente lavados y trozados junto con los clavos de olor. Cuando estén suaves o blandos, retirar del fuego, escurrir, enfriar, pelar y hacer el puré.

En una olla colocar el puré de camote, junto con la leche, el azúcar, la canela y la vainilla, llevar a fuego medio por unos 20 minutos aproximadamente, moviendo hasta que se vea el fondo de la olla.

Retirar del fuego, enfriar, añadir las yemas de huevo y el vino, mezclar bien, llevar nuevamente al fuego por unos 5 minutos aproximadamente, retirar del fuego, enfriar y servir.

FORMA DE SERVIR

Frio, en dulceras, espolvoreado de canela en polvo o un chorrito de miel

INGREDIENTES

- 1 kilo de camote amarillo o anaranjado
- 4 clavos de olor
- 1 taza de leche evaporada
- 1 kilo de azúcar
- 1 rajita de canela
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 3 yemas de huevo
- ¼ taza de vino oporto
- Canela en polvo al gusto
- Nueces trituradas al gusto
- Miel al gusto



CAMOTE RELLENO DE MANJAR DE LECHE

PREPARACIÓN

Lavar bien los camotes, cocinarlos en agua hasta que estén blandos y suaves, retirar los camotes, dejarlos enfriar, pelarlos y hacer un puré usando el tenedor o batidor de alambre, añadir la mantequilla y la leche, batir bien, hasta que se observe cremoso, (es opcional incorporar queso fresco rallado finamente).

FORMA DE SERVIR

Frio, acompañado de nugets de pollo o carnes apanadas

INGREDIENTES

- seis camotes medianos de pulpa anaranjada o amarilla
- Dos cucharadas colmada de mantequilla al ambiente
- Un poco de leche entera
- Sal al gusto
- Queso rallado (opcional)



TORTA DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Precalear el horno a 150 °C.

Batir los huevos con el azúcar y la mantequilla. Posteriormente adicionar el puré de camote, la leche, la piña, la harina de trigo previamente cernida, el polvo de hornear, la sal, el polvo de canela y la ralladura de limón, batir hasta conseguir una mezcla bien homogenizada.

Verter la mezcla en un molde enmantequillado y enharinado, hornear a 150°C por 30 minutos. Finalmente dejar reposar por 10 minutos y sacar del molde.

FORMA DE SERVIR

Frio, decorar con frutas, bizcotelas o crema chantilly a la creatividad y gusto

INGREDIENTES

- 5 tazas de puré de camote cocinado
- 2 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla amarilla
- media taza de leche
- media taza de piña picada finamente
- dos tazas de harina de trigo
- una cucharadita de polvo de hornear
- una cucharadita de sal
- media cucharadita de canela molida
- una cucharadita de corteza de limón rallado
- frutas al gusto para decorar
- bizcotelas para decorar
- crema chantilly para decorar



TORTA DE CAMOTE EN SALSA DE PIÑA

PREPARACIÓN

En una olla con agua cocinar los camotes con cáscara, previamente lavados y trozados. Cuando estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar, pelar y hacer el puré.

Batir las claras de huevo a punto de nieve y reservar

En otro recipiente se bate la mantequilla con el azúcar, las yemas, la esencia de vainilla y la cáscara de naranja. Una vez que esté bien batido y sin dejar de batir se adiciona el puré de camote, la maicena, el polvo de hornear y se continúa batiendo hasta que este espumosa la mezcla. Agregar las claras de huevo a punto de nieve a la mezcla de forma envolvente.

INGREDIENTES

- 2 camotes grandes anaranjados (450 g)
- ½ taza de mantequilla (125 g)
- ¼ taza de azúcar
- 4 huevos
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1 cucharada de maicena
- ½ cucharada de polvo de hornear
- ¼ taza de mermelada de piña



Colocar la mezcla en un molde enmantequillado, llevar al horno a 220 °C por aproximadamente 40 minutos. Dejar enfriar y cortar en rebanadas.

Salsa de piña

Colocar en una cacerola la mermelada de piña, llevar a fuego lento por 2- 3 minutos, para aflojar adicionar 2 cucharadas de agua, revolver constantemente, retirar del fuego y dejar enfriar.

FORMA DE SERVIR

Frío, en rebanadas, bañada con la salsa de piña y decorada con ralladura de cáscara de naranja.



PASTEL DE CAMOTE CON PASAS AL RON

PREPARACIÓN

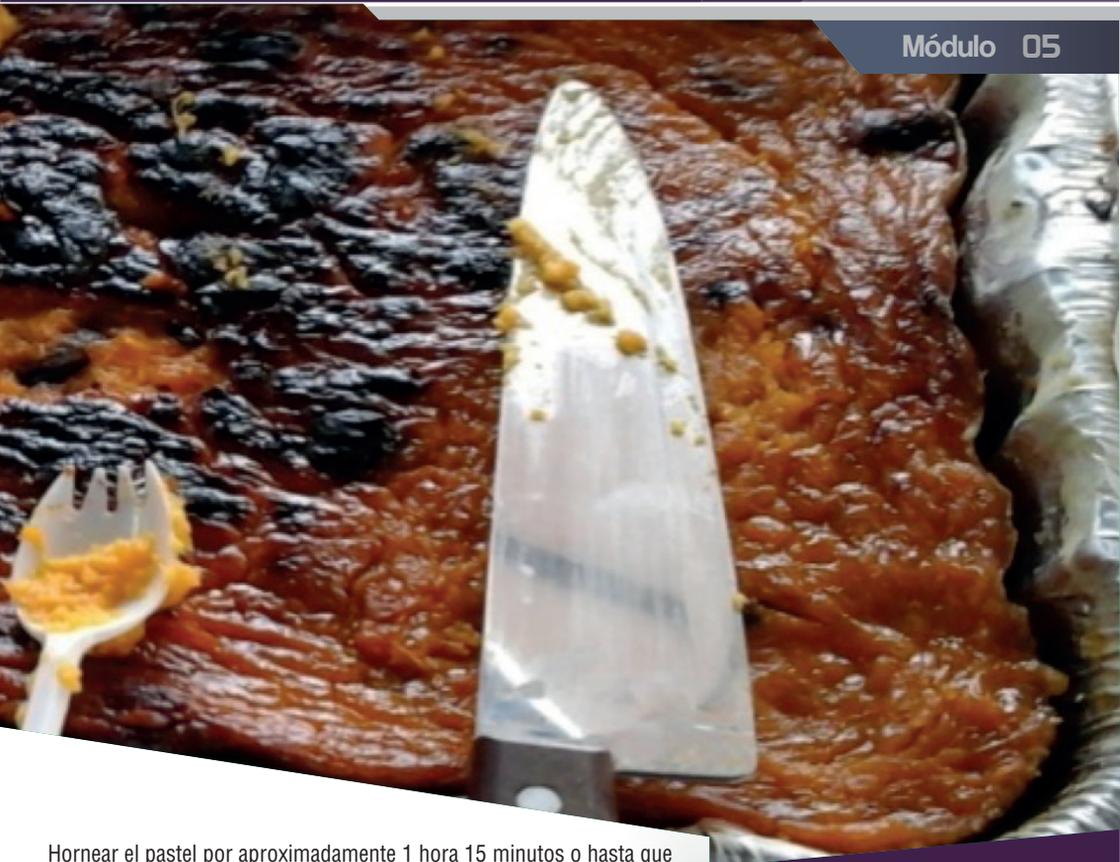
Precalentar el horno a 180 °C., engrasar y enharinar el molde donde va a colocar la mezcla. En un recipiente pequeño coloque las pasas a macerar con el ron, por 30 minutos.

En una olla con agua cocinar los camotes con cáscara, previamente lavados y trozados. Cuando estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar, pelar y hacer el puré.

En un tazón grande colocar los huevos y batirlos un poco hasta romper bien las yemas, añadir el azúcar, batir hasta que la mezcla se observe espesa y clara (aproximadamente 2 minutos), agregar el aceite vegetal, la vainilla, continuar batiendo hasta que se incorporen todos los ingredientes. Escurrir las pasas y adicionarlas junto con $\frac{1}{4}$ de ron a la mezcla, añadir el puré de camote y continuar batiendo, sin dejar de hacerlo adicione la harina cernida, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la nuez moscada, la sal y la canela. Vierta la mezcla en el recipiente para hornear.

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ taza de pasas
- $\frac{1}{2}$ taza de ron añejo
- 2 camotes grandes
- 4 huevos
- 2 taza de azúcar
- 1 taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 3 tazas de harina normal
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de canela en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada
- $\frac{1}{2}$ taza de suero de leche
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 cucharadas de crema batida
- El ron que sobra de las pasitas maceradas



Hornear el pastel por aproximadamente 1 hora 15 minutos o hasta que pase la prueba del palillo. Dejar enfriar.

GLASEADO

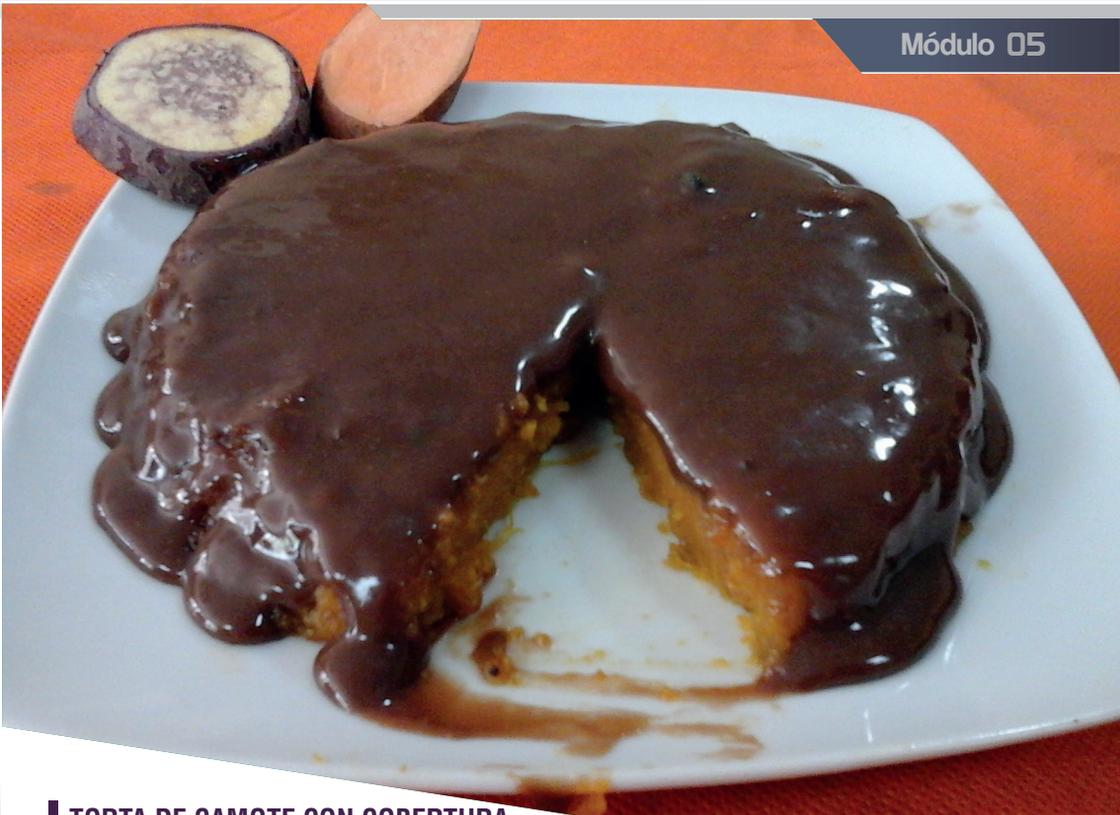
En un recipiente hondo, mezclar el azúcar morena, la mantequilla y la crema batida, llevar a fuego lento hasta que la mezcla se haga espesa (aproximadamente 3 minutos si se revuelve constantemente). Retirar del fuego, agregar el ron que quedo de las pasitas maceradas. Con una cuchara haga hoyos por todo el pastel especialmente en la parte superior, esparza con una cuchara la mitad del glaseado caliente sobre el pastel y deje que el pastel y el glaseado se enfríen por unos 10-15 minutos, hasta que se espese ligeramente. Vierta el resto del glaseado sobre el pastel, dejando que se derrame por los costados y el centro, luego déjelo enfriar por completo.

FORMA DE SERVIR

Frio, acompañado de la bebida que le guste

INGREDIENTES

- ¾ taza de pasas
- ½ taza de ron añejo
- 2 camotes grandes
- 4 huevos
- 2 taza de azúcar
- 1 taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 3 tazas de harina normal
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharada de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ taza de suero de leche
- ½ taza de azúcar morena
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 cucharadas de crema batida
- El ron que sobra de las pasitas maceradas



TORTA DE CAMOTE CON COBERTURA DE CHOCOLATE

PREPARACIÓN

En una olla con agua adicionar el azúcar y cocinar los camotes con cáscara, previamente lavados y trozados. Cuando estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar, pelar y hacer el puré.

Sobre una charola (cuadrada o redonda), colocamos una capa del puré de camote y esparcimos cuidadosamente con la ayuda de una espátula para que quede una capa firme y compacta, espolvoreamos el coco rallado, luego otra capa de puré de camote, más coco rallado y así sucesivamente hasta terminar todo el puré. Siempre presionando para que quede compacto y salga el aire, guardamos en la nevera por un rato.

Cobertura

En una olla mediana, colocamos el chocolate, la crema de leche y la mantequilla, llevar a fuego lento hasta que todo quede bien mezclado (cuidado de no quemar).

Sacar del refrigerador la torta, verter la cobertura chocolate tratando de cubrir todos los lados de la torta.

INGREDIENTES

- ¾ taza de pasas
- ½ taza de ron añejo
- 2 camotes grandes
- 4 huevos
- 2 taza de azúcar
- 1 taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 3 tazas de harina normal
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharada de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ taza de suero de leche



Cobertura

En una olla mediana, colocamos el chocolate, la crema de leche y la mantequilla, llevar a fuego lento hasta que todo quede bien mezclado (cuidado de no quemar).

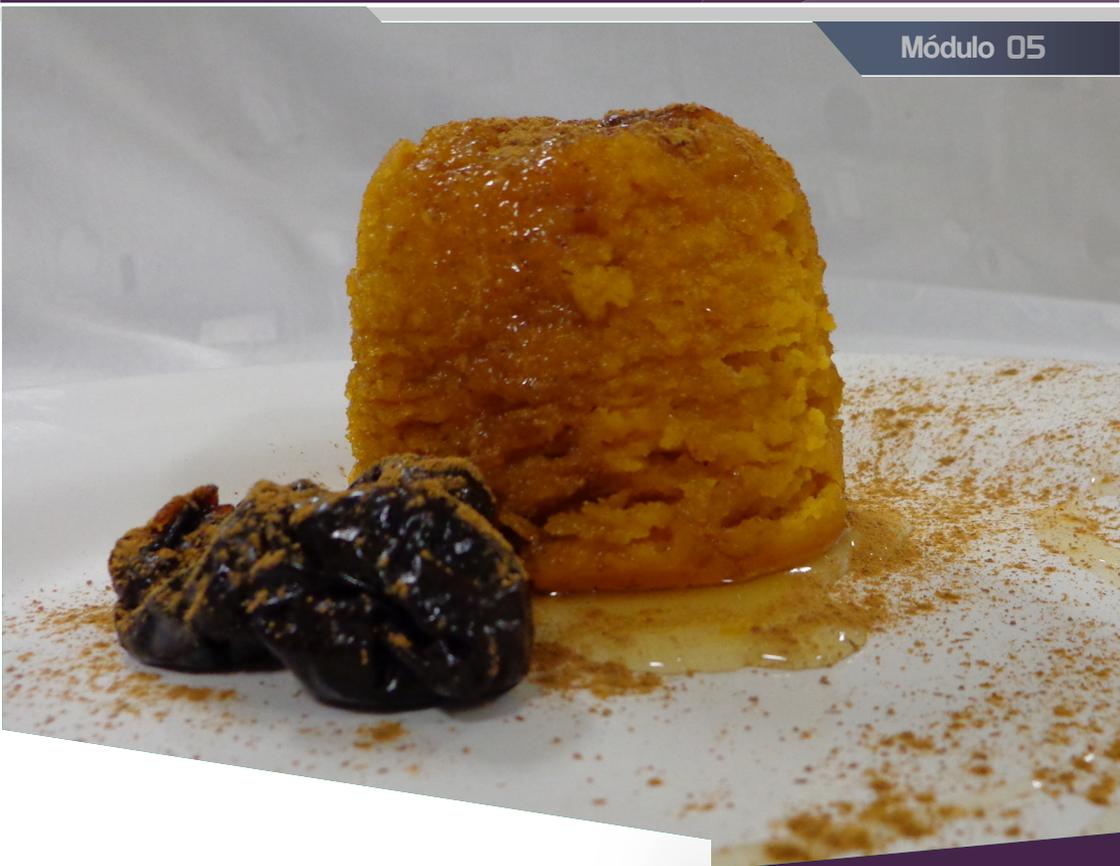
Sacar del refrigerador la torta, verter la cobertura chocolate tratando de cubrir todos los lados de la torta.

FORMA DE SERVIR

Frio, decorado con leche condensada y acompañado de yogurt o la bebida que más le guste.

INGREDIENTES

- ¾ taza de pasas
- ½ taza de ron añejo
- 2 camotes grandes
- 4 huevos
- 2 taza de azúcar
- 1 taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 3 tazas de harina normal
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharada de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ taza de suero de leche



BUDÍN DE CAMOTE CON CIRUELAS PASAS Y CANELA

PREPARACIÓN

Cocinar los camotes con cáscara en agua hirviendo hasta que estén suaves, retirar del fuego, enfriar, pelar, formar un puré y colocarlo dentro de un tazón. Agregar la apanadura y mezclar con movimientos envolventes.

Precalentar el horno a 175 °C (350 °F). Engrasar y enharinar un refractario o molde para hornear (pequeño). Vierte dentro.

FORMA DE SERVIR

Frio, decorado con ciruelas pasas, un chorrillo de miel y canela molida, acompañado de galletas

INGREDIENTES

- Tres camotes medianos
- anaranjado, pelados
- Media libra de azúcar
- Dos cucharadas de apanadura
- Una cucharadita de vainilla
- Ocho huevos
- Ciruelas pasas sin semilla para decorar
- Un chorrito de miel para decorar
- Una pizca de canela molida



BUDIN DE CAMOTE BAÑADO EN MIEL

PREPARACIÓN

Lavar el camote y asarlo en el horno que usted disponga, una vez asado y frío se coloca en la licuadora, agregar todos los ingredientes y licuar.

En un molde previamente caramelizado agregamos lo licuado.

Meter en el horno precalentado a 180 °C, a baño maría hasta que este firme.

Dejar enfriar.

FORMA DE SERVIR

Frio, acompañado de galletas de sal, leche condensada y canela molida al gusto.

INGREDIENTES

- 300 gramos de camote morado asado
- 200 gramos de azúcar
- 4 huevos
- 3 vasos de leche entera
- 12 galletas de sal tipo hojaldres



FLAN DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Hervir la leche con la vainilla hasta que esta tome un color suave. Mezclar bien el puré de camote frío con los huevos y el azúcar.

El caramelo se prepara, colocando el azúcar y el agua en un recipiente, llevar a fuego lento hasta que se derrita el azúcar y se forme un caramelo, el mismo que se agrega al recipiente donde va a colocar el flan, luego verter sobre ella la mezcla.

Cocinar a baño maría en un horno por aproximadamente una hora. Dejar enfriar

FORMA DE SERVIR

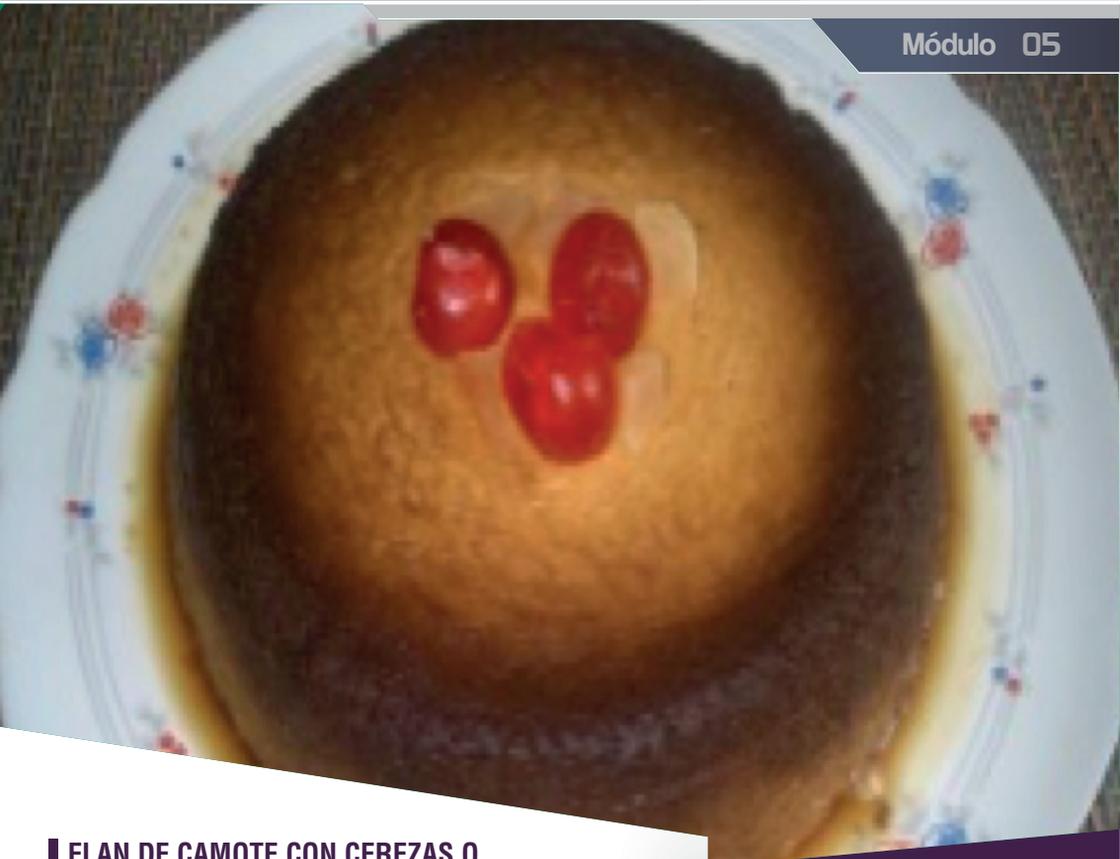
Frío, acompañado de trocitos de frutas de temporada o crema y/o dulce de leche o con alguna mermelada que también queda rico.

INGREDIENTES

- 1 litro de leche entera
- 600 gramos de puré de camote anaranjado
- 6 huevos
- 50 gramos de azúcar
- Gotas de vainilla

Para el caramelo

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua



FLAN DE CAMOTE CON CEREZAS O FRUTILLAS

PREPARACIÓN

Añadir al puré de camote la crema de leche, el azúcar, los huevos, la vainilla y la canela, mezclar bien todos los ingredientes.

Con otra cantidad de azúcar encaramelar un recipiente y colocar sobre ella la mezcla.

Cocinar en fuego medio a baño maría aproximadamente por una hora. Dejar enfriar.

FORMA DE SERVIR

Frío, acompañado de cerezas o frutillas

INGREDIENTES

- Un cartón de crema de leche
- 300 gramos de camote en puré anaranjado
- 5 huevos
- 1 cucharadita de canela molida
- Azúcar al gusto
- Gotas de vainilla
- Cerezas o frutillas al gusto



FLAN DE CAMOTE Y COCO

PREPARACIÓN

Lavar, pelar, trozar el camote y cocinarlo, una vez blando retirar del fuego y enfriar.

Reservar el agua de cocción del camote.

Una vez frío triturar en la batidora con el agua de la cocción, agregar el coco rallado, y volver a batir. Incorporar el yogurt y volver a batir hasta que este cremoso.

Colocar en un recipiente la gelatina sin sabor, agregar tres cucharadas de agua fría, para que se hidrate. En otro recipiente colocar la crema de leche, la vainilla y llevar a ebullición, una vez que hierva verter sobre la gelatina sin sabor poco a poco, removiendo continuamente hasta que se disuelva la gelatina.

INGREDIENTES

- 150 gramos de camote
- 2 yogurt natural
- 1 cartón de crema de leche
- 2 cucharadas soperas de coco rallado
- 1 cucharada de vainilla
- 1 sobre de gelatina sin sabor



Pasar la crema de leche con la gelatina a lo que se tiene en la batidora, volver a batir, probar el dulzor, si es necesario agregar más azúcar.

En el recipiente (copa), verter la preparación, dejar enfriar e introducir en la nevera hasta que esté cuajado (aproximadamente 4 horas).

Una vez cuajado, está listo para servir.

FORMA DE SERVIR

Frio, adornado con coco rallado

INGREDIENTES

- 150 gramos de camote
- 2 yogurt natural
- 1 cartón de crema de leche
- 2 cucharadas soperas de coco rallado
- 1 cucharada de vainilla
- 1 sobre de gelatina sin sabor



GELATINA DE CAMOTE Y ALMENDRAS

PREPARACIÓN

Cocinar los camotes, utilizando el método que más le guste, hasta que estén bien cocidos, luego pelar y partir en trozos grandes.

Colocar el agua en un recipiente y llevarla al fuego lento hasta que este tibia. Abrir los sobrecitos de gelatina sin sabor y esparcir sobre la superficie del agua, revolver constantemente con una cuchara hasta que esté completamente disuelta, transparente y sin grumos.

En el vaso de una licuadora, colocar los trozos de camote, la canela, la leche condensada y el agua con la gelatina sin sabor. Licuar hasta lograr una mezcla homogénea.

Vaciar la mezcla en el molde previsto y meterla al refrigerador por unas 6 horas o toda la noche hasta que cuaje bien.

Desmoldar con cuidado la gelatina y decorarla con las almendras o leche condensada.

FORMA DE SERVIR

Servir la gelatina sola o con crema batida/crema chantilly o con una cucharada de mermelada, un chorrillo de leche condensada o miel.

INGREDIENTES

- 1 kilo de camote
- 3 sobres de gelatina sin sabor
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 lata de leche condensada (396 gramos)
- 2 ½ tazas de agua fría
- 100 gramos de almendras para adornar



PAY DE CAMOTE CON MERENGUE

PREPARACIÓN

Masa para pay

Mezclar la harina con el azúcar, mantequilla y 2 huevos hasta tener una masa uniforme y tersa. Extender sobre una superficie plana enharinada y forrar con ella el fondo y paredes de un molde para pay. Refrigerar mientras se prepara el relleno del pay.

Precalentar el horno a 180 °C.

Para relleno

Cocer los camotes en una cacerola con agua hirviendo, hasta que estén muy suaves. Escurrir y picar finamente.

Agregar los camotes picados a la cacerola sin agua y agrega la piña, almíbar, leche condensada y canela. Mezclar bien y dejar que hierva suavemente a fuego moderado durante 10 minutos. Dejar entibiar y agregar 2 huevos. Mezclar bien y dejar que se enfríe a temperatura ambiente.

Verter el relleno ya frío dentro de la base del pay. Hornear hasta que la base se haya dorado y el relleno cuajado, aproximadamente 60 minutos.

FORMA DE SERVIR

Frío, acompañado de su bebida favorita.

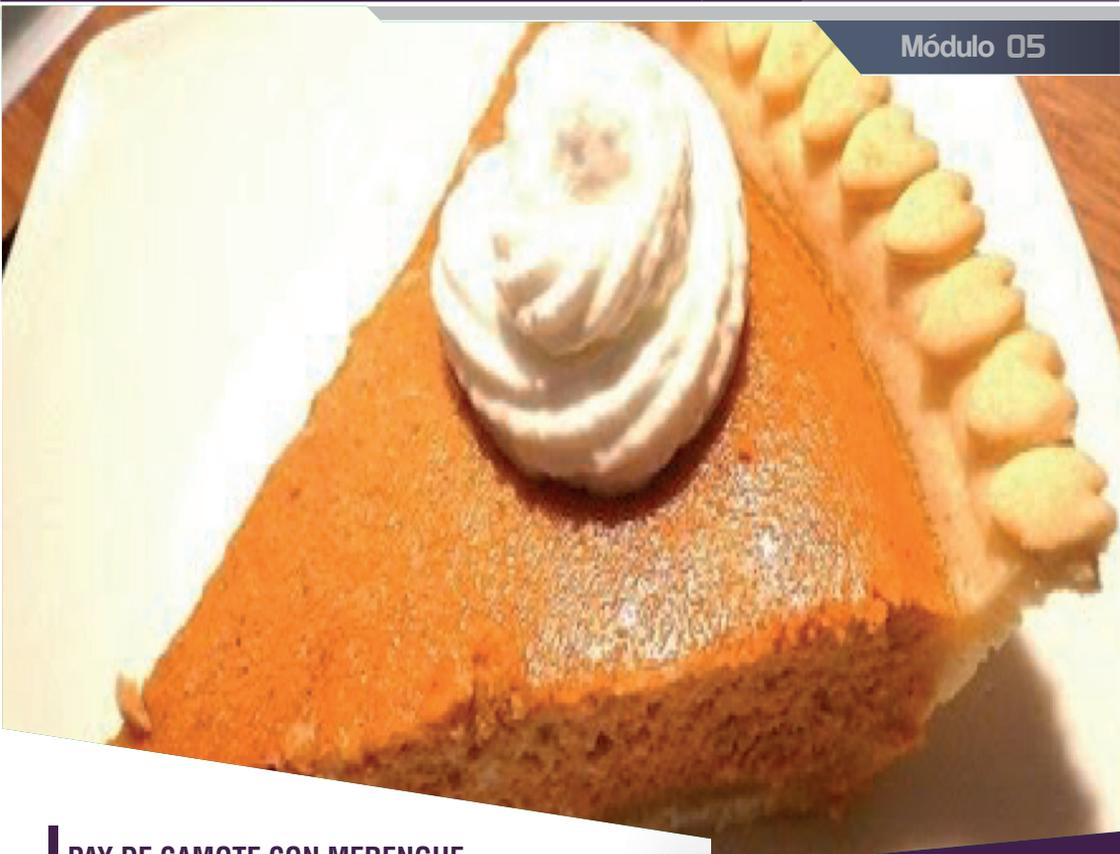
INGREDIENTES

Masa

- 280 gramos de harina
- 3 cucharadas de azúcar
- 200 gramos de mantequilla, cortada en cubos
- 2 huevos

Relleno

- 300 gramos de camotes, pelados y cortados a la mitad
- 4 rebanadas de piña en almíbar, picadas finamente
- 1 taza de almíbar de piña
- 1 lata (397 gramos) de leche condensada
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo



PAY DE CAMOTE CON MERENGUE

PREPARACIÓN

Masa para pay

Batir la mantequilla con el azúcar hasta formar una crema, incorporar la harina y el agua poco a poco hasta formar una masa suave. Sobre una mesa previamente enharinada, amasa ligeramente la pasta y extiende con la ayuda de un rodillo. Cubre con la masa un molde para pay previamente engrasado. Con la pasta sobrante corta tiritas y reserva.

Para relleno

Coloca los camotes en un recipiente, cubre con agua, lleve a fuego alto hasta que estén blandos o suaves, retira del fuego, escurre, enfría y tritura el camote con un tenedor hasta obtener un puré. Al puré de camote, adicionar la mantequilla, el azúcar, sal, leche, yemas de huevos, canela y vainilla, mezclar bien todos los ingredientes. Precalienta el horno a 175 °C, luego hornea por 30 minutos. Retira del horno

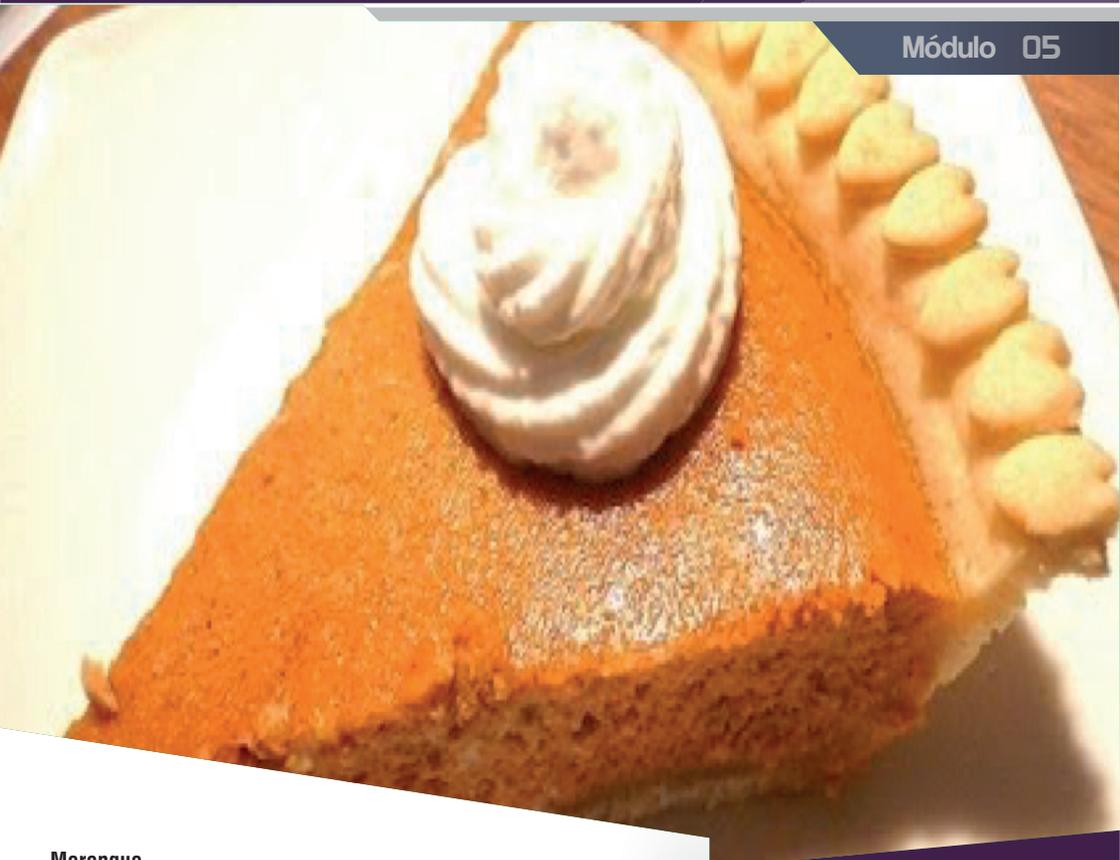
INGREDIENTES

Masa

- 1 ¼ tazas de galletas marías molidas
- ¼ de taza de azúcar blanca
- ¼ de taza de mantequilla derretida

Para relleno

- 1 kilo de camote
- 3 paquetes de queso crema (227 gramos c/u)
- 7/8 taza de azúcar blanca
- 1/3 taza de crema de leche
- ¼ taza de leche vaporada
- 3 huevos
- ¾ de azúcar impalpable
- ¼ taza de mantequilla
- ¼ taza de leche vaporada
- 1 taza de nueces picadas



Merengue

Coloca las claras de huevo en un tazón limpio y seco, bate con la batidora eléctrica a velocidad media por 3-5 minutos, hasta formar la nieve, sin dejar de batir incorpora el $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar y $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla, seguir batiendo hasta formar picos firmes.

Decorar el pay con picos de merengue, llevar al horno por aproximadamente 10 minutos, hasta que el merengue esté ligeramente dorado, revisar constantemente para evitar que se queme, retirar y enfriar

FORMA DE SERVIR

Frio



PAY DE CAMOTE Y QUESO CREMA

PREPARACIÓN

Masa para pay

Mezcla las galletas marías, $\frac{1}{4}$ de azúcar, $\frac{1}{4}$ de mantequilla derretida. Coloca la mezcla en el fondo de un molde desmoldable, presionando para formar un base compacta y pareja. Precalienta el horno a $175\text{ }^{\circ}\text{C}$., hornea durante 10 minutos. Retira del horno y enfría. No apagues el horno.

Para relleno

Coloca los camotes en un recipiente, cubre con agua, lleve a fuego alto hasta que estén blandos o suaves, retira del fuego, escurre, enfría y tritura el camote con un tenedor hasta obtener un puré. A este puré adiciona el queso crema, $\frac{3}{4}$ taza + 2 cucharadas de azúcar blanca, leche vaporada, batir hasta obtener una mezcla uniforme, sin dejar de batir, agregar los huevos uno por uno. Vierte dentro del molde con la base de galleta y hornear por aproximadamente 1 hora. Apagar el horno y dejarlo enfriar por 1 hora.

Coloca el azúcar impalpable y $\frac{1}{4}$ de taza de mantequilla en un recipiente pequeño. Calienta a fuego lento, moviendo hasta que se disuelva el azúcar. Sube el fuego y calienta hasta que la mezcla suelte un hervor. Incorpora $\frac{1}{4}$ de taza de crema de leche y nueces. Inmediatamente vierte la mezcla sobre el pastel. Refrigerera hasta el momento de servir.

FORMA DE SERVIR

Frio

INGREDIENTES

Masa

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de galletas marías molida
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar blanca
- $\frac{1}{4}$ de taza de mantequilla derretida

Para relleno

- 1 kilo de camote
- 3 paquetes de queso crema (227 gramos c/u)
- $\frac{7}{8}$ taza de azúcar blanca
- $\frac{1}{3}$ taza de crema de leche
- $\frac{1}{4}$ taza de leche vaporada
- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ de azúcar impalpable
- $\frac{1}{4}$ taza de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ taza de leche vaporada
- 1 taza de nueces picadas



WAFFLES DE CAMOTE Y NUEZ

PREPARACIÓN

Mezclar la harina, polvo para hornear, azúcar, sal, nuez moscada y 1/4 taza de nuez.

Aparte, en un tazón grande, con la batidora mezclar muy bien el puré de camote con las yemas de huevo y la leche. Agregar la mezcla de harina y batir hasta incorporar perfectamente todos los ingredientes.

Aparte, batir las claras de huevo a punto de nieve, adicionar 1/4 de las claras batidas en la masa, luego mezcla el resto junto con la mantequilla derretida.

Cocinar en un molde. Dejar enfriar, desmoldar y transferir a un recipiente tendido.

FORMA DE SERVIR

Adornar con el resto de las nueces picadas, trozar y servir la porción de su gusto

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de azúcar blanca
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de nuez moscada en polvo
- 1/4 taza de nuez picada
- 1 taza de puré de camote dulce
- 3 yemas de huevo
- 1 taza de leche
- 3 claras de huevo
- 3 cucharadas de mantequilla, derretida
- 2 cucharadas de nueces picadas



BOLITAS DE CAMOTE MANABITA

PREPARACIÓN

Cocinar el camote con cáscara previamente lavado, posteriormente pelarlo y hacer un puré, luego depositarlo en un recipiente, agregar el azúcar, el jugo de piña y la harina, mezclar bien y poner a fuego lento hasta que espese. Dejar enfriar y hacer las bolitas

FORMA DE SERVIR

Cubrir las de azúcar o coco rallado y servirse a gusto

INGREDIENTES

- Medio kilo de azúcar
- Coco seco rallado
- Una libra de camote
- Cuatro onzas de harina
- una taza de jugo de piña



BOLITAS DE CAMOTE BORRACHAS

PREPARACIÓN

Colocar los camotes en una olla, cubrirlos con agua y hervir a fuego medio-alto hasta que estén blandos o suaves, retirar del fuego, escurrir bien, triturar hasta hacerlos puré, luego incorporar la leche condensada y el ron.

Cuando la mezcla se haya enfriado lo suficiente como para que se pueda manejar con las manos, formar bolitas de aproximadamente 2 centímetros de diámetro.

Pasar las bolitas por la nuez molida de forma que se cubran completamente, colocarlas en los moldes de papel y espolvorear el azúcar impalpable o glass.

FORMA DE SERVIR

Frío, a voluntad

INGREDIENTES

- 2 camotes medianos
- 1 lata de leche condensada
- 4 cucharadas de ron
- 1 taza de nuez molida
- Azúcar impalpable o glass (para espolvorear)
- 30 moldes pequeños de papel de varios colores y diseños



DULCES DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Colocar los camotes en una olla, cubrirlos con agua y hervir a fuego medio-alto hasta que estén blandos o suaves, retirar del fuego, escurrir bien, triturar hasta hacerlos puré.

En una cacerola colocar el azúcar con agua necesaria para cubrirla ligeramente, llevar al fuego, Retirar la espuma que se forme y añadir el jugo de limón y el puré. Mover con la ayuda de una pala de madera hasta que se vea el fondo de la cacerola. Cuando ya no salga vapor y se pueda tomar pequeñas porciones sin que se pegue a las manos, retirar del fuego, dejar enfriar un poco y añadir unas gotas de saborizante y colorante al gusto.

Dejar enfriar y tomar pequeñas porciones ayudándose de las manos cubiertas con azúcar glass o impalpable. Cubra con más azúcar y envuelva en papel encerado.

FORMA DE SERVIR

Frío, a voluntad

INGREDIENTES

- 1 kg camote
- 3 tazas azúcar
- Jugo de 2 limones
- Esencia de su preferencia (grosella, piña, limón)
- Colorantes comestibles dependiendo del sabor elegido (rojo, amarillo, verde)
- 250 gr azúcar glass o impalpable
- Papel encerado



COCADA CON CAMOTE

PREPARACIÓN

Colocar los camotes en una olla, cubrirlos con agua y hervir a fuego medio-alto hasta que estén blandos o suaves, retirar del fuego, escurrir bien, pelarlos y triturarlos hasta hacerlos puré.

En una olla, hervir la leche evaporada junto con el coco rallado y el azúcar, a fuego medio y sin dejar de mover.

Cuando se vea el fondo de la olla, agregar el puré de camote y dejar hervir hasta que vuelva a espesar y ver de nuevo el fondo de la olla. Apagar el fuego y deja enfriar.

Cuando esté tibia la cocada, agregar la vainilla, revolver y vaciar en un refractario o dulcera, para que enfríe. Una vez fría realizar las cocadas

FORMA DE SERVIR

Fría, adornar con tiritas de ciruela pasa , almendras o nuez trituradas finamente. Servir a voluntad.

INGREDIENTES

- 200 gramos de coco rallado
- 1 lata de 410 gramos de leche evaporada
- 200 gramos de camote, puré
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Ciruelas pasas deshuesadas
- Nueces o almendras picadas



DULCE DE CAMOTE CON GUANÁBANA

PREPARACIÓN

Colocar los camotes en una olla, cubrirlos con agua y hervir a fuego medio-alto hasta que estén blandos o suaves, retirar del fuego, escurrir bien, triturar hasta hacerlos puré.

Licuar la pulpa de guanábana con la leche. Verter dentro de una olla grande, adicionar el azúcar y el puré de camote. Cocinar a fuego medio hasta que empiece a hervir, luego reducir el fuego a lento y cocinar, moviendo constantemente con una pala de madera, hasta que el dulce se espese y se pueda ver el fondo de la olla al mover, entre 25 y 30 minutos, aproximadamente. Retirar del fuego y deja enfriar.

FORMA DE SERVIR

Frio, acompañado de galletas

INGREDIENTES

- 250 gramos de camotes lavados, pelados y trozados en cubos
- 250 gramos de guanábana pelada y sin semillas
- 1 litro de leche
- 250 gramos de azúcar



CREMA DULCE DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Lavar y trozar el camote, colocarlo en una olla con poca agua, llevar a fuego y dejar hervir, hasta que esté suave o blando, retirar del fuego, escurrir, dejar enfriar y pelar.

Colocar el camote pelado en la batidora, añadir la crema de leche, el azúcar y batir, agregar la leche y continuar batiendo hasta conseguir una crema fina. Repartir en copas de helados o recipientes para postres, llevarlo a la refrigeradora hasta servir

FORMA DE SERVIR

Frío, decorado con el polvo de chocolate

INGREDIENTES

- 150 gramos de camote pelado
- 120 gramos de crema de leche
- 50 ml de leche normal
- 5 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de polvo de cacao



DULCE DE CAMOTE CON MANÍ

PREPARACIÓN

Lavar los camotes, colocarlos en una olla, llevar a fuego medio, cuando estén suaves o blandos retirar, escurrir, enfriar, pelar y cortar a lo largo.

En una olla colocar la miel de abeja, el agua, el azúcar y la mantequilla, cocinar a fuego bajo hasta que la mantequilla esté derretida. Agregar los camotes cortados de forma ordenada y bañar con frecuencia, cocinar a fuego alto para que la miel espese. Retire del fuego y deje enfriar.

FORMA DE SERVIR

Frío, espolvoreado con el maní triturado, acompañado de helado.

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de miel de abeja
- 7 camotes pequeños
- 3 cucharadas de agua
- ¼ taza de azúcar morena
- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ de taza de maní triturado



DULCE DE LECHE CON CAMOTES Y ALMENDRAS

PREPARACIÓN

Lavar y trozar los camotes, colocarlos en una olla, cubrir con agua, llevar al fuego y dejar hervir hasta que estén suaves y blandos, retirar del fuego, escurrir, dejar enfriar. Pelar y licuar junto con las almendras.

En otra olla hervir la leche junto con las hojas de la higuera, solo el tiempo necesario para que tome el sabor, retirar las hojas de la leche y descartar. Añadir a la leche el azúcar y el camote licuado con las almendras. Revolver constantemente, adicionar la canela y continuar revolviendo hasta que la mezcla tenga la consistencia de jalea y al mover se pueda observar el fondo de la olla.

FORMA DE SERVIR

Frío. Acompañado de galletas.

INGREDIENTES

- 2 camotes morados medianos
- 2/3 taza de almendras
- 3 tazas de leche entera
- 3 hojas de higuera
- ¾ taza de azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo



MANJAR DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Lavar y trozar los camotes en pedazos grandes sin retirar la cáscara, colocarlos en una olla, cubrir con agua, llevar al fuego y dejar hervir hasta que estén suaves y blandos, retirar del fuego, escurrir, dejar enfriar, pelar y hacer un puré (reservar)

En una olla colocar la leche, el azúcar, la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce, llevar a fuego medio, revolver hasta que el azúcar o la panela esté bien disuelta, agregar el puré de camote y revolver hasta que se vea el fondo de la olla, retirar del fuego, dejar enfriar

FORMA DE SERVIR

Frío, acompañado de galletitas de sal.

INGREDIENTES

- 2 tazas de camote cocido hecho puré
- 8 tazas de leche fría
- 2 tazas de azúcar o panela rallada
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- Canela, clavo de olor, pimienta dulce (opcional)



MERMELADA DE CAMOTE Y PIÑA

PREPARACIÓN

Rallar el camote crudo con el rallador de queso (fino), colocarlo en una olla con un poco de agua, llevar a fuego medio y cocinar hasta que esté suave o blando (5 minutos, aproximadamente), escurrir y enfriar.

Aparte, licuar la piña y colocarla en una olla, junto con el azúcar y un poco de agua, dejar que hierva a fuego bajo, sin dejar de mover, hasta que se halla espesado (15-30 minutos, aproximadamente), luego agregar el camote y continuar cocinando a fuego bajo durante unos 15 minutos aproximadamente. Retirar del fuego dejar que se enfríe un poco, posteriormente colocarlo en un molde y dejar que se enfríe totalmente.

FORMA DE SERVIR

Frío, acompañado de galletitas de sal.

INGREDIENTES

- 500 gramos de camote rallado
- 1 piña pelada y sin corazón
- 1 taza de azúcar (250 g)



MANJAR DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Rallar el camote crudo con el rallador de queso (fino), colocarlo en una olla con un poco de agua, llevar a fuego medio y cocinar hasta que esté suave o blando (5 minutos, aproximadamente), escurrir y enfriar.

Aparte, licuar la piña y colocarla en una olla, junto con el azúcar y un poco de agua, dejar que hierva a fuego bajo, sin dejar de mover, hasta que se halla espesado (15-30 minutos, aproximadamente), luego agregar el camote y continuar cocinando a fuego bajo durante unos 15 minutos aproximadamente. Retirar del fuego dejar que se enfríe un poco, posteriormente colocarlo en un molde y dejar que se enfríe totalmente.

FORMA DE SERVIR

Frío, acompañado de galletitas de sal.

INGREDIENTES

- 500 gramos de camote rallado
- 1 piña pelada y sin corazón
- 1 taza de azúcar (250 g)



Capítulo

06

BEBIDAS





COLADA DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Lavar el camote, trozar en pedazos grandes colocarlos en una olla con poca agua, llevar a fuego medio-alto y cocinar hasta que estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar, pelar y hacer un puré.

En otro recipiente hervir la leche con la canela y la panela, luego incorporar el puré de camote poco a poco, mezclar bien y dejarlo hervir por 10 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.

FORMA DE SERVIR

Frio o tibio en vasos.

INGREDIENTES

- medio kilo de camote
- dos litros de leche
- una cucharada de canela en polvo
- medio ladrillo de panela de caña de azúcar



BATIDO DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Lavar el camote, trozar en pedazos grandes colocarlos en una olla con poca agua, llevar a fuego medio-alto y cocinar hasta que estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar y pelar.

Congelar la leche un día antes de realizar el licuado.

Licuar la leche congelada con los trozos de camote, agregar azúcar al gusto.

FORMA DE SERVIR

En copas o vasos

INGREDIENTES

- Un litro de leche
- Una libra de camote
- Azúcar al gusto



ROMPOPE DE CAMOTE

(Receta de: Ing Gloria Cobeña Ruíz)

PREPARACIÓN

Lavar los camotes, pelar y trozar en pedazos pequeños, colocarlo en una olla grande, adicionar tres litros de leche, llevar a fuego medio alto, hasta que estén suaves o blandos, retirar del fuego dejar enfriar un poco, escurrir la leche (reservar), realizar un puré y pasar por un cedazo incorporando la leche reservada, para separar las fibras.

A esta mezcla (colada) se le adicionan los dos litros de leche restante, la canela y el azúcar, llevar a fuego medio hasta reducir el volumen, retirar y dejar enfriar.

Cuando esté frío, agregar las tres yemas de huevo, mezclar bien y nuevamente colocar a fuego lento por unos 20 minutos. Finalmente se retira del fuego y se deja enfriar, luego agregar el licor al gusto, refrigerar.

FORMA DE SERVIR

Frio, en copas.

INGREDIENTES

- Un kilo de camote
- Tres yemas de huevo
- Cinco litros de leche
- Cinco libras de azúcar
- Media cucharadita de canela molida
- Licor al gusto (aguardiente de caña de azúcar)



COLADA MORADA DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Para el almíbar

Hervir el agua con el azúcar morena por 10 minutos. reserve

Lavar el camote, trozar en pedazos grandes colocarlos en una olla con poca agua, llevar a fuego medio-alto y cocinar hasta que estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar, pelar y triturar hasta realizar un puré, reserve

Hervir en una olla grande 3 litros de agua, con canela, pimienta dulce, clavo de olor y anís estrellado durante 20 minutos. Paralelamente, en otro recipiente conteniendo un litro de agua hierva las hojas de hierba luisa y hojas de naranja. Cierna ambas preparaciones y mézclelas. A esta preparación adicionar, el jugo de mora, de maracuyá y naranjilla, dejar que hierva.

INGREDIENTES

- ½ taza de azúcar morena para el almíbar
- 1 ½ taza de agua para el almíbar
- 4 camotes medianos morados (puré)
- 3 ramitas de canela
- 1 cucharadita de pimienta dulce
- 6 clavos de olor
- 5 anís estrellado
- 5 hojas de hierba luisa
- 4 hojas de naranja
- 1 paquete de jugo de mora
- 2 maracuyá el jugo y cernido
- 6 naranjillas, el jugo y cernido
- 1 taza de frutilla lavadas y picadas
- 1 piña picada en cuadritos
- 10 ciruelas pasas sin semilla
- 1 tarro de duraznos , trozados



Posteriormente, adicionar el puré de camote hasta que espese, moviendo constantemente para que no se formen grumos. Endulce con el almíbar (o el dulzor de su agrado) y añada las frutas.

FORMA DE SERVIR

Caliente o frío, acompañado de cake o pan

INGREDIENTES

- ½ taza de azúcar morena para el almíbar
- 1 ½ taza de agua para el almíbar
- 4 camotes medianos morados (puré)
- 3 ramitas de canela
- 1 cucharadita de pimienta dulce
- 6 clavos de olor
- 5 anís estrellado
- 5 hojas de hierba luisa
- 4 hojas de naranja
- 1 paquete de jugo de mora
- 2 maracuyá el jugo y cernido
- 6 naranjillas, el jugo y cernido
- 1 taza de frutilla lavadas y picadas
- 1 piña picada en cuadritos
- 10 ciruelas pasas sin semilla
- 1 tarro de duraznos , trozados



SMOOTHIE DE CAMOTE Y YOGURT

PREPARACIÓN

Lavar previamente el camote, trozar en pedazos grandes y cocinar con cáscara hasta que estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar y pelar.

Colocar en el vaso de la licuadora los trozos de camote cocinado, el yogurt, la leche congelada y el azúcar, licuar hasta tener una mezcla suave.

FORMA DE SERVIR

En vasos o copas

INGREDIENTES

- 2 camotes morado medianos
- 3 tazas de yogurt de vainilla
- 1 taza de leche entera congelada
- 1 cucharadita de azúcar blanca



SMOOTHIE DE CAMOTE Y GUINEO

PREPARACIÓN

Lavar previamente el camote, trozar en pedazos grandes y cocinar con cáscara hasta que estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar y pelar.

Colocar en el vaso de la licuadora los trozos de camote cocinado, la leche, el guineo y la canela, licuar hasta tener una mezcla suave.

FORMA DE SERVIR

En vasos o copas.

INGREDIENTES

- 1 camote amarillo mediano
- 2 taza de leche entera o de soya congelada
- 1 guineo (plátano) pelado y rebanado
- ¼ cucharadita de canela en polvo (al gusto)



HELADO DE CAMOTE

(Receta: Dr. Ely Sacón Vera)

PREPARACIÓN

Hervir la leche, con el azúcar, el estabilizante y la leche en polvo por 30 minutos, luego enfriar y agregar el puré de camote, mezclar bien, depositar en recipientes (vasos) colocar el palito de helado y llevar al congelador

FORMA DE SERVIR

Retirar el envase y servirse

INGREDIENTES

- 2.5 litros de leche
- ½ kilo de azúcar
- 100 g de leche en polvo
- ½ kilo de camote (puré)
- 8 g de estabilizante (carrogenina)
- Palitos de helado



ESPAMMFL

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA
AGROPECUARIA DE MANABÍ MANUEL FÉLIX LÓPEZ

Capítulo

07

PAN, CAKES Y PASTELES





PAN DE HARINA DE CAMOTE

(Receta: Dr. Ely Sacón Vera)

PREPARACIÓN

Mezclar la harina de trigo con la de camote, agregar la sal, la miel, la manteca derretida, la levadura diluida en agua tibia y el agua, mezclar bien hasta formar una masa suave.

Separar en pedazos y redondearlos, dejar leudar por dos horas y llevar al horno a 180°C por 30 minutos.

FORMA DE SERVIR

Frio, acompañado de queso, jamón, mermelada o lo que más le guste

INGREDIENTES

- 3 tazas de harina de trigo
- 1 taza de harina de camote
- 4 cucharaditas de levadura de pan
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de miel de panela o azúcar morena
- 4 cucharadas de manteca vegetal o mantequilla
- 1 ½ tazas de agua



MUFFINS DE CAMOTE CON NUEZ

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 175 °C. engrasar 12 moldes para muffin

En un tazón pequeño, mezclar el azúcar morena, con el aceite, la vainilla y los huevos.

En otro tazón colocar la harina, polvo de hornear, canela, nuez moscada, pimienta dulce, sal y el puré de camote, mezclar muy bien, luego realizar un hoyo en el centro y adicionar los ingredientes húmedos y mezclar poco a poco hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados, incorporar las pasas y las nueces.

Verter la mezcla en los moldes, hornear por 25-30 minutos o hasta que pasen la prueba del palillo, apagar el horno y retirar los muffins, desmoldar con cuidado.

FORMA DE SERVIR

Caliente, acompañado de una taza de agua aromática

INGREDIENTES

- 2 tazas de azúcar morena
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 2 tazas de harina de trigo normal
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de pimienta dulce molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 tazas de camotes pelados y rallados
- 1/2 taza de uvas pasas
- 1 taza de nuez triturada



BRAZO GITANO CON DULCE DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Separamos las claras de las yemas.

Batir las claras a punto de nieve, sin dejar de batir añadir las yemas, el azúcar y la harina.

En la fuente que se va a utilizar para hornear, colocar previamente un papel enmantequillado y enharinado, posteriormente verter la masa de manera uniforme, con la ayuda de una espátula.

Precalentar el horno a 200 °C, y hornear por 7-8 minutos, hasta que se observe que la parte superior está dorada, apagar el horno, retirar y dejar enfriar y retirar de la fuente.

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 125 gramos de harina
- 100 gramos de azúcar
- 300 gramos de puré de camote
- azúcar glass o impalpable para decorar



Extendemos el dulce de camote con un cuchillo o espátula sobre toda la superficie del bizcocho, comenzamos a enrollar por un extremo hasta el final, formando un rollo.

Cortamos 1 cm. En cada extremo si nos ha salido un poco defectuoso, para darle mejor apariencia.

FORMA DE SERVIR

En rodajas, espolvoreando un poco de azúcar glass o impalpable por encima.

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 125 gramos de harina
- 100 gramos de azúcar
- 300 gramos de puré de camote
- azúcar glass o impalpable para decorar



CUPCAKES DE CAMOTE Y NARANJA

PREPARACIÓN

Lavar el camote, trozar en pedazos grandes colocarlos en una olla con poca agua, llevar a fuego medio-alto y cocinar hasta que estén suaves o blandos, retirar del fuego, enfriar y pelar. Colocar los camotes en la licuadora y licuar junto con el jugo de naranja hasta formar un puré (si es necesario agrega más jugo de naranja). Precalentar el horno a 175 °C, coloca los moldes de papel sobre los moldes de cupcakes.

Batir con la batidora, la mantequilla con el azúcar hasta que se forme una crema, adicionar los huevos y continuar batiendo, agregar la vainilla, el puré de camote, la ralladura de naranja y mezclar bien. Continuar batiendo y añadir la harina de trigo previamente cernida, el polvo de hornear, canela, jengibre, bicarbonato de sodio y la sal. Incorporar bien los ingredientes hasta formar una masa muy espesa. Pasar la mezcla a los moldes con la ayuda de una cuchara, hornear hasta que pase la prueba del palillo, sacar del horno y enfriar.

INGREDIENTES

- 450 gramos de camotes anaranjados
- ½ taza de jugo de naranja o el necesario
- ½ taza de mantequilla = 125 g
- 1 taza de azúcar = 250 g
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ naranja grande, su ralladura
- 1 ½ tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- Una pizca de sal

Betún:

- Un sobre de crema Chantilly de 100 g
- Un vaso de leche bien helada



Betún

En un recipiente colocar la leche y la crema chantilly, batir con la batidora a alta velocidad hasta formar una crema espesa, decorar los cupcakes a creatividad

FORMA DE SERVIR

Frío, acompañado de yogurt del sabor que le agrada u otro tipo de bebida.



CUPCAKES DE CAMOTE Y NARANJA

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 175 °C y engrasar un molde para panqué.

En un tazón grande colocar el azúcar, el aceite, batir bien con la batidora eléctrica, añadir los huevos y continuar batiendo, sin dejar de hacerlo, incorporar poco a poco la harina, el bicarbonato, la sal, la canela y la nuez moscada, seguir batiendo hasta lograr que todos los ingredientes se mezclen bien. Luego añadir el puré de camote las nueces picadas y las pasas, mezclar bien todos los ingredientes.

Verter la mezcla dentro del molde engrasado y hornear por aproximadamente una hora o hasta que pase la prueba del palillo.

FORMA DE SERVIR

Frío, adobado con manjar de leche, acompañado de chocolate caliente o leche.

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de azúcar blanca
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- 1 ¾ taza de harina de trigo cernida
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada en polvo
- 1/3 taza de agua
- 1 taza de puré de camote recién hecho
- ½ tazas de nueces de castilla picadas



PASTELITOS DE CAMOTE

PREPARACIÓN

Relleno

Lavar, trozar y colocar los camotes en una olla, cubrir de agua, llevar a fuego medio-alto hasta que estén suaves o blandos, retirar, pelar y hacer un puré. Colocar el agua en la olla, añadir el azúcar y hacer un almíbar espeso. Añadir el puré de camote, mezclar bien, bajar la llama a lo mínimo, agregar la ralladura de los limones y espolvorear con canela. Continuar cocinando y removiendo. El dulce de camote está listo, cuando presenta una característica de crema fina, retirar del fuego, agregar las almendras trituradas y dejar enfriar.

Masa

En un recipiente grande colocar la harina, hacer un hoyo en el centro y agregar el aceite y la manteca derretida, el azúcar, la ralladura del limón, el agua de anís, la yema y la canela, con las manos integrar todos los ingredientes, mezclar bien hasta obtener una masa suave.

INGREDIENTES

- 100 ml aceite de oliva o girasol
 - 100 ml manteca vegetal derretida
 - 100 ml de agua de anís frío
 - 1 yema de huevo
 - 200 gramos de azúcar
 - 500 gramos de harina de trigo (o lo que admita)
 - 1 limón (ralladura)
 - 1/2 cucharadita de canela en polvo
 - 1 clara de huevo (para pintarlos por encima)
- Relleno**
- 1½ kilo de camote
 - 1 kilo de azúcar
 - 225 ml agua
 - 2 limones (ralladura)
 - ½ cucharadita de canela en polvo
 - Almendras trituradas al gusto



Cortar trocitos de masa colocarla sobre un plástico, con la ayuda de un rodillo extender la masa y cortar discos, hasta agotar la masa. En el centro del disco colocar una cucharada del relleno, doblar por la mitad y cerrar los bordes con la ayuda de un tenedor, pintar con la clara de huevo, espolvorear con el azúcar y la canela en polvo mezclados. Hornear a 180°C por aproximadamente 15 minutos. Una vez dorados, retirar del horno, dejar enfriar

FORMA DE SERVIR

Frío, a voluntad, acompañado de la bebida que más le guste.

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de azúcar blanca
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- 1 ¾ taza de harina de trigo cernida
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada en polvo
- 1/3 taza de agua
- 1 taza de puré de camote recién hecho
- ½ tazas de nueces de castilla picadas

BIBLIOGRAFIA

- BOVELL-BENJAMIN, A.C. 2007. Sweet potato: a review of its past, present, and future role in human nutrition. *AdvFoodNutr Res* 52:1-59.
- CATTANEO, L. 1991. El camote en la cocina. En: Seminario-taller "El camote. Nueva alternativa agrícola para Chile" INIA-CIP. Estación Experimental La Platina. Santiago, Chile
- CARVALHO DA SILVA, J.; LOPES, C.; MAGALHAES, J. 2004. Cultura da batata doce. EMBRAPA-Hortalizas. Sistema de producao, 6 ISSN 1678-Versao electronica. Brasil. 44 p.
- CIP- Centro internacional de la Papa. 1999. La batata en cifras (en línea) <http://www.cipotato.org/sweetpotato/facts/batacif.pdf>,
- CIP. 2016. Datos y cifras del camote (en línea) <http://cipotato.org/es/programas-de-investigacion/camote/datosycifrasdelcamote/>.
- COBEÑA, G.; CAÑARTE, E., MENDOZA, A.; CÁRDENAS, F.M.; GUZMÁN, A.M. 2017. Manual técnico del cultivo de camote. Manual No. 106. INIAP. Estación Experimental Portoviejo. Manabí-Ecuador.
- COBEÑA, G. e HINOSTROZA, F. 2003. Situación actual del Camote (*Ipomoea batatas* L.) en Ecuador. en Taller sobre "Estrategias para el uso del camote en la alimentación humana y animal". Centro Internacional de la Papa-CIP. 29-31 mayo del 2003. Lima-Perú. 4 p.
- COLLINS, W. 1987. Improvement of nutritional and edible qualities of sweetpotato for human consumption. En: Exploration, maintenance, and utilization of Sweetpotato Genetic Resources. Report of the first Sweetpotato Planning Conference. CIP., Lima pp 221-226
- GARCÍA, A.; PÉREZ, M., GARCÍA, A.; MADRIZ, P. 2016. Caracterización post-cosecha y composición química de la batata (*Ipomoea batatas* (L.) Lamb.) variedad Topera. *Agron. Mesoam.* 27(2): 287-300.
- HERNÁNDEZ, R. 1995. Cultivo de la batata. Fundación de Desarrollo Agropecuario. República Dominicana. Sol de Invierno S.A. Boletín Técnico No. p. 24. 42.
- HUAMÁN, Z. 1991. Descriptores de la Batata. Roma. CIP; AVRDC; IBPGR. 134 p.
- INIAP (INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS). 1992. Informe Técnico Anual del cultivo de camote. Manabí-Ecuador. 27 p.
- INIAP. 2015. Informe Técnico Anual del cultivo de camote. Manabí-Ecuador. 23 p.
- KAYS, S. 1992. The chemical composition of the sweetpotato. En: Sweetpotato technology for the 21st century. W.A. Hill, C.K. Bonsi and P.A. Lorentan (eds.) pp 201-262. Tuskegee University, Tuskegee, Alabama.

LARENAS DE LA F, V.; ACCATINO, P. 1994. Producción y uso de la batata o camote (*Ipomoea batatas* L.). Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA) - Centro Internacional de la Papa (CIP). Serie la Platina No. 58. Santiago, Chile. 57 p.

MACÍAS, C. 2011. Caracterización morfológica, agronómica, molecular y química de germoplasma de camote (*Ipomoea batatas* L.) para consumo humano y animal en la provincia de Manabí. Tesis de grado. Carrera de Ingeniería Agropecuaria. Universidad Estatal del Sur de Manabí. Manabí-Ecuador. 119 p.

MARTÍ, H.; CORBINO, G.; CHLUDIL, H. 2011. La batata: el redescubrimiento de un cultivo. Ciencia Hoy: Vol. 21: 17-23. Número 121.

MOORTHY, S. 2002. Physicochemical and functional properties of tropical tuber starches: A review, Starch-Starke 54(12): 559-592.

NAKANO, D. y BERNARDES, J. 2006. Choque de competitividade para ganhar maior destaque na bataticultura mundial, o Brasil precisa de um choque de gestao em sus propiedades. Revista HORTIFRUTI. Brasil. Octubre, 2006. p 6-17.

SACÓN, E.; BERNAL, I.; DUEÑAS, A.; COBEÑA, G.; LÓPEZ, N. 2016. Reología de mezclas de harinas de camote y trigo para elaborar pan. Revista: Tecnología Química. Vol. XXXVI, No. 3. Cuba. p. 457-467

SHAO, Y. y HUANG, Y.C. 2008. Effect of steaming and kneading with presteaming treatments on the physiochemical properties of various genotypes of sweet potato (*Ipomoea batatas* L.). J. food Process Eng 31: 739-753.

SCOTT, G.; ROSEGRANT, M. y RINGLER, C. 2000. Raíces y Tubérculos para el siglo21. Tendencias, proyecciones y opciones de política, Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias-IFPRI. Centro Internacional de la Papa-CIP. Documento de discusión No. 31. 64 p.

WOOLFE, J. 1992. Sweetpotato, an untapped food resource. Cambridge University Press. 1° ed. Cambridge, New York. Port Chester, Melbourne, Sidney. 643 pp.

INSTITUTO NACIONAL DE
INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS



EL
GOBIERNO
DE TODOS



agroinvestigacionecuador



@INIAPECUADOR



agroinvestigación iniap

Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)
Av. Eloy Alfaro N-30-350 y Av. Amazonas. Edificio MAGAP-Piso 4
Casilla 17-17-362. Teléfonos (593-2)2555963 / 2504 996 / 2567 645

www.iniap.gob.ec