

Batata (Hebrew), camote, patata dulce, (Central America and Phillipines), cumar (Quechua, Peru), patate douce (Cajun), 甘薯 (gān shǔ, Mandarin), शकरकंद (shakarkand, Hindi), ሻኳሪ (Šakkariyā, Gujarati), mitatis (Ethiopia)



# Papa Dulce

*El sabor de América Latina en la mesa floridana*

La papa dulce o la batata fue domesticada en América Central hace más de 5,000 años, y actualmente se cultiva y consume en regiones tropicales de todo el mundo.

Tienen una larga historia culinaria en la cocina del sur de América, especialmente en forma de pastel de batata y batatas glaseadas con malvaviscos. Crecen bien en jardines caseros de la Florida, donde las variedades de enredadera y arbusto prosperan en climas calurosos y húmedos.

Para obtener más información sobre la historia culinaria de la Florida, visita [floridaheritagefoods.com](http://floridaheritagefoods.com)

Joven sosteniendo batata y comprobando la calidad



# PAN DE PAPA DULCE

**120**  
MINUTOS  
EN TOTAL

**4**  
PORCIONES



## INGREDIENTES

- |   |   |
|---|---|
| 1 taza de papa dulce<br>o batata finamente<br>machacada | 1/2 pastilla de levadura<br>para pastel   |
| 1 cucharada de agua tibia                               | 1 3/4 tazas de harina, o la<br>cantidad suficiente para<br>obtener una masa suave |
| 1 cucharadita de sal                                    |   |

## INDICACIONES

1. Agregue la sal a las papas dulces y la levadura.
2. Agregue el agua y suficiente harina para formar una esponja suave (aproximadamente una taza).
3. Cubre y coloca en un lugar cálido para que crezca.
4. Cuando esté liviana, agregue el resto de la harina o la cantidad necesaria para obtener una masa suave y elástica.
5. Cubre y deje que crezca hasta que esté liviana; moldee y dele forma a los panes o bollos.
6. Deje que crezca de nuevo y hornee.

Receta adaptada de Opie, Fred. 2015. Zora Neale Hurston on Florida Food: Recipes, Remedies & Simple Pleasures. The History Press. (p. 65)

Para obtener más recetas de la Florida, visite [floridaheritagefoods.com](http://floridaheritagefoods.com)

## DATOS

Las batatas se consumen de diversas formas en todo el mundo. Se pueden hervir, hornear, freír, saltear, machacar e incluso fermentar. A veces, las batatas se conocen como “yams” en el sur de los Estados Unidos, aunque no están relacionadas con los verdaderos ñames.

Las batatas son ricas en vitaminas A y C, hierro, calcio y carbohidratos. Son un alimento versátil y nutritivo que se disfruta en muchas culturas de todo el mundo.

**SF** SANTA FE  
COLLEGE