

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

Joven sosteniendo batata y comprobando la calidad



PAN DE PAPA DULCE

120
MINUTOS
EN TOTAL

4
PORCIONES



INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1 taza de papa dulce o batata finamente machacada | 1/2 pastilla de levadura para pastel |
| 1 cucharada de agua tibia | 1 3/4 tazas de harina, o la cantidad suficiente para 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

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