

[RECETAS]

Como plato fuerte, snack y postre: sáquele partido al camote

Este tubérculo es rico en nutrientes y tiene un sabor muy especial que se puede aprovechar en diversas preparaciones.

Natividad Espinoza R.

El camote, también conocido como papa dulce, es un tubérculo de origen americano similar a la papa, por lo que se le pueden dar usos similares a los que se otorgan a este infaltable en muchos platos que forman parte de la cocina chilena.

“Hay distintos tipos de camote, pero al que estamos más acostumbrados en Chile es al peruano, por cercanía, que se sabe que al menos 750 años antes de Cristo ya se usaba en recetas de pueblos originarios del Perú”, explicó el médico de la Universidad Católica, especialista en

nutrición y chef del International Culinary Center de Nueva York, Óscar Barrera Marengo.

APORTE NUTRICIONAL

Si bien en términos nutricionales también tiene semejanzas con la papa, existen algunas diferencias significativas entre ambos tubérculos.

“Por cada 100 gramos de camote, el aporte calórico es entre 80 y 90, siendo un poco menos calórico que las papas”, aseguró el profesional.

Sin embargo, la gran diferencia que existe a favor del camote es que éste tiene un alto contenido de vitamina A.

“Una porción de camo-

te tiene un 779% de lo que se necesita en un día. Es decir, si uno se come una porción de camote queda con la vitamina A lista por una semana. El único que tiene más vitamina A que el camote es el hígado, entonces es una súper buena fuente de vitamina A, que está ligada a distintas funciones, pero principalmente a desarrollo embrionario, células sanguíneas, a la visión y también al desarrollo de espermios en el hombre”, manifestó el experto.

Asimismo, explicó Barrera, es buena fuente de vitamina B6, que tiene entre sus funciones la producción de anticuerpos, mantener una actividad neuro-


CAMOTE AL HORNO

POR ANTONELLA ROBLEDO (COACH DE NUTRICIÓN, @ANTO.NUTRI)

Ingredientes

- 1 kg de camotes pelados y cortado en rodajas finas
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 3 dientes de ajo picados
- 1 taza de leche de coco u otra bebida vegetal
- 1 cda. de pimentón ahumado
- 2 cdtas. de harina
- 1 cda. de perejil fresco picado
- 1 cda. de cebollín picado

Precalentar el horno. Calentar el aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y saltear hasta que se ablande, aproximadamente tres minutos. Luego, agregar el ajo y saltear uno o dos minutos más. Mientras tanto, en un bowl pequeño mezclar la leche de coco, el pimentón y el harina. Vertir esta mezcla sobre las cebollas en el sartén y mezclar. Bajar el fuego y cocinar revol-

viendo con frecuencia, hasta que la salsa comience a espesar, durante dos a tres minutos. Vertir la salsa de coco en el fondo de una fuente de horno y luego colocar las rodajas de camote como se hace en un ratatouille. Hornear por 60 minutos, hasta que los camotes estén tiernos, pero dorados y crujientes por encima. Decorar con el cebollín y el perejil.

lógica normal, producir hemoglobina (encargada de transportar el oxígeno en los glóbulos rojos hasta los

tejidos), descomponer proteínas y mantener el azúcar en la sangre dentro de los rangos normales.

Aquí, las propuestas de tres expertos para disfrutar de estos nutritivos y ricos alimentos. 🍌

POSTRE DE CAMOTE CON CONDIMENTOS

POR ALEJANDRO RAMÍREZ (ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO DE INACAP)

Ingredientes

- | | |
|--|-----------------------------------|
| (Para 4 personas) | das |
| -2 camotes amarillos cortados en cuadros grandes | -1 cda. de cúrcuma en polvo |
| -2 varas de canela trocea- | -1 cda. de jengibre rallado |
| | -5 cdas. de mantequilla derretida |

Cocer los camotes en agua hirviendo; a media cocción (aproximadamente 10-15 minutos) retirar del fuego y escurrirlos. Extender los cuadraditos de camote sobre una bandeja y mezclarlos con la cúrcuma, jengibre, canela y mantequilla. Hornear a 180°C durante 20 minutos, dejar enfriar y servir el postre.


SNACKS DE CAMOTE AL HORNO

POR ÓSCAR BARRERA MARENGO (MÉDICO PUC ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y CHEF DEL INTERNATIONAL CULINARY CENTER DE NUEVA YORK, @OSCARBARRERAMARENGO)

Ingredientes

- | | |
|-------------------------|------------------|
| (Para 4 personas) | -aceite de oliva |
| -6-7 camotes grandes | -sal |
| -páprika o ají de color | -pimienta |

Pelar y cortar los camotes como si fueran papas fritas y ponerlos a cocer en agua fría con sal hasta que estén al dente (alrededor de 10 minutos). Luego, sacarlos, quitarles el exceso de agua, agregarles sal, pimienta, paprika o ají de color y un chorro de aceite de oliva, cosa que queden cubiertas en éste, pero no en exceso. Llevar al horno precalentado a aproximadamente 220°C durante 10 minutos. Quedan crocantes por fuera y blandos por dentro. Se recomienda probarlos con ketchup.

BERENJENAS RELLENAS CON CAMOTE Y QUESO DE CABRA

POR ALEJANDRO RAMÍREZ (ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO INACAP)

Ingredientes

- 2 berenjenas cortadas por la mitad
- 1 camote grande cortado en cubos
- 200 gr de queso de cabra cortado con las manos
- 1/2 taza de rúcula
- 3 cdas. de salsa de soja
- 3 cdas. de miel
- salsa de soja
- sal
- pimienta



Barnizar las berenjenas con aceite de oliva y salpimentarlas. Llevarlas al horno precalentado a 180°C durante 20 minutos. Cocer los cubos de camote en agua con sal hasta que estén suaves. Escurrir y salpimentar. Luego, mezclar la miel con la salsa de soja en un tazón y bañar los cubos de camote en la preparación, para luego colocarlos sobre las mitades de berenjenas. Agregar el queso de cabra y hornear durante 10 minutos más. 3. Decorar con la rúcula y servir.