Louisiana HARVEST of the MONTH



Batata

Datos curiosos sobre las batatas

- La batata es la hortaliza estatal de Luisiana.
- Aunque los ñames (yams) y las batatas (sweet potatoes) son dos hortalizas diferentes, en Luisiana es frecuente llamar “yams” a las batatas.
- Las batatas son más nutritivas cuando se comen con piel.



¡Las batatas son nutritivas y saludables!

- Se suele decir que son un “superalimento”.
- Excelente fuente de vitaminas A y C y de manganeso.
- Buena fuente de vitamina B6, fibra dietética y potasio.



Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-141-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.