

# CAMOTE



**Tiempo de Siembra:** Dependerá de las lluvias y del lugar que se escoja para la siembra. Se puede utilizar los tubérculos al igual que los bejucos.

**Preparación de Semilla (bejucos):** Seleccione los tubérculos sanos que no tienen plagas y no están dañados. Después de seleccionar las semillas, haga el tratamiento a la semilla con agua caliente (48 a 50 grados) durante 40 minutos. Prepare los huecos donde se van a sembrar los tubérculos y échele poca cantidad de abono completo en el hueco. Siembre los tubérculos seleccionados acostados en el hueco preparado. Cuando crecen los bejucos (un mes y medio después de la siembra de los tubérculos), saque los bejucos que tienen de 5 a 8 nudos por semilla.

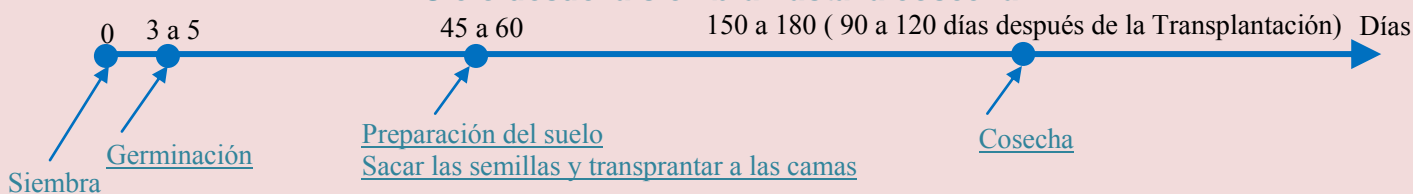
**Preparación del suelo:** Haga las camas (de 60 a 70 centímetros de ancho, de 30 a 40 centímetros de altura) con el suelo bien suelto y drenados, necesita ararlo con material orgánico.

**Siembra:** Siembre los bejucos acostados en la cama. Toma 50 a 60 centímetros de distancia entre mata a mata. Las hojas deben que estar afuera de la tierra. Necesita dar riego hasta que los bejucos peguen en el suelo.

**Abonamiento:** a los 15 días de la siembra se le coloca poca cantidad de abono completo. Tenga cuidado porque si écha bastante abono, solamente crecen las hojas y bejucos y los tubérculos no crecen.

**Cosecha:** A los 90 a 120 días después de la siembra de bejucos

## Ciclo desde la siembra hasta la cosecha



## BENEFICIOS

- El camote pertenece al grupo de los granos y raíces y es un tubérculo rico en almidones que en nuestro cuerpo es una fuente de energía para realizar los oficios del día.
- Al ser buena fuente de vitamina A y zinc, ayuda a los menores de 5 años en su etapa de crecimiento y desarrollo. Prepárelo cocido y majado con poca sal y délo a sus bebés a partir de los 6 meses.
- El zinc trabaja en el sistema de defensas del cuerpo, junto con las proteínas ayuda a formar músculos y tejidos.

**NUTRIENTES:** Energía, potasio, zinc, vitaminas A, B.

## COMO USAR EL CAMOTE

### Mermelada de Camote.

**Rinde : 1 taza (8 onzas).**

**Ingredientes:** 1½ taza de camote, 1 taza de azúcar, o 1 taza de miel o 2 rapaduras chicas derretidas.

**Preparación:**

- Pele y cocine el camote hasta que se ablande.
- Páselo por el colador
- Póngalo de nuevo a fuego lento para que no se pegue. Échele rapadura derretida, o miel o azúcar. Cuando se desprege de la paila retire del fuego, enfríe y vierta en frascos esterilizados para guardar

### Crema de Camote

**Rinde para 5 porciones (de 8 onzas.)**

**Ingredientes:** 3 libras de camote, 2 tazas de leche de vaca o de soya, 1 taza de azúcar.

**Preparación:**

- Lave el camote y muélalo en la máquina de moler.
- Páselo por un colador para sacarle el jugo.
- Pongalo a cocinar con leche y azúcar hasta espesar.

ANOTE SUS COMENTARIOS: