



## DESCRIPCIÓN

Tubérculo con una piel suave de color morado y pulpa dulce de color blanco.

## NUTRIENTES/ BENEFICIOS

Rica en carbohidratos complejos, beta-caroteno, fibra, Vitamina C, B6, Manganeseo, Potasio

## PREPARACION/USOS

- Pelar piel y cocinar al gusto.
- Cocinada
- Asada
- Frita
- Sopas

## CUANDO COMER

Comer antes que la cáscara presente arrugas y esté suave al tacto

## MANEJO DE PRODUCTO

Mantener a temperatura ambiente