



7 Ways to Use Baked Sweet Potatoes

FÈT àÁ *^@|Á àÖÁ|æÁ Á^æ •É&@^•^Éæ àÁ æ àæ àÁ•^Áæ ÁæÁ ï|äí
-äá *É

GÈÒ) ð ^Á àÖÁÁ aáÁ *^Á } Áí] É

HÈÒ[{ àä ^Á àÖÁæ à& ^Á æ & Áæ } àÁ•^Áæ ÁæÁ]] ä * Áí |Á ^æ[æÉ

I ÈP^æÁæ *^Á [] • æÁ \ ä | ^ó àÖÁæÁ ^•] [[] Á ä Á ç^íÁ ^äã { Á@æÉ
Ù | ^æÁ, ^ó [æí Á } ç ÁæÁ ÁæÁ | ç | æÁ àÖ&@^•^Áæ àÁ | æÁ Á
àæ • ÉÖ | äí ç ÁæÁ Á [[] Áæ àÁ [, } Á } Á [çÁ ä ^• É

í ÈÙ | ^æÁæ ^áÁ, ^ó [æí Á } Áí] Á ÁæÁ | ^í | ç | æÁ àÖÁæ à^~ ^
• æ & ÉV [] Á àÖ&Á ^ } ÉV [] Éæ àÁ&@^•^Áæ àÁæ ^ÁæÁ ä ~ ç • Áæ Áæ
I €Á * ^ ^ Á ç ^ } É

î ÈÒ [{ àä ^Á àÖÁ [{ ^Á [* ~ | óæ àÁ, ^ó } ^í ÉV [] Á àÖ&Á]] ^áÁ ~ ç
æ àÁæ] | ^ Áí | ÁæÁ Áæ [| ^áÁ æ æÉ

ï ÈÒáÁ Á&] Áí Á æ ^æÉ

< çk 'hc '6 U_Y Gk YyhDcHhcYgÁ
Ú | ^ @ æí ç ^ } Áí Á €Á * ^ ^ • ÉÁ
Ù | \ ^ Á, ^ó [çæí ^ • Á àÖÁ | \ Á
æ àÁ | æ Á } Áæ æ ä * Á @ ^ Áæ } áÁ
àæ ^ Áí | Á €í €í ä ~ ç • Áí Á } çÁ
•, ^ó [çæí ^ • Áæ ^ Áæ } áí ÉÁ

Potatoes can also be chopped into cubes or sticks, drizzled with oil and baked for 30-40 minutes.



For recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes