



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de las Papas

Compra\$ y Ahorro\$

- Seleccione papas limpias, lisas y firmes sin cortes y magulladuras.
- Evite las papas con brotes o con la piel verde.
- Por lo general las papas están disponibles todo el año. Compre lo que puede utilizar dentro de pocas semanas para la mejor calidad.
- Las papas también están disponibles en forma congelada o enlatada.

Las papas son una buena fuente de potasio, y vitaminas C y B6.



Variedades de Papas

Aunque hay más de 200 variedades de papas que se venden en los Estados Unidos, la mayoría pertenecen a uno de estos grupos:



Russet – ovalada y de tamaño mediano a grande, de piel café y de

pulpa ligeramente amarillenta a blanquecina. La pulpa se vuelve suave y esponjosa cuando se cocina. Use para puré de papa o papas al horno esponjosas.



Roja – pequeña a mediana de forma redonda u ovalada. La piel roja es delgada y

lisa; la pulpa es blanquecina a amarillenta. La pulpa se mantiene húmeda y lisa o “cerosa” cuando se cocina.



Blanca – pequeña a mediana con una forma redonda a

arriñonada con la piel delgada de un color tostado claro y de pulpa blanquecina; la pulpa mantiene su forma bien después de cocinarse.



Amarilla – pequeña a grande; redonda a arriñonada; de piel de color tostado claro a dorada; de

pulpa amarillenta a dorada. Tiene un sabor ligeramente dulce o mantecoso cuando se cocina. La textura puede ser densa y cremosa.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Lave las papas justo antes de cocinarlas – frote suavemente bajo agua corriente fría.
- Los brotes muestran que la papa está tratando de crecer. Si una papa brotada aún está firme, corte los brotes antes de cocinar.
- No se recomienda congelar las papas cocidas en casa debido a cambios a la textura.

Las papas se almacenan mejor donde es:

1. **Fresco, pero no refrigerado** – Las papas duran más tiempo en las temperaturas frescas. Evite la refrigeración ya que puede cambiar el sabor y ocasionar una textura gomosa.
2. **Bien ventilado** – Use bolsas de papel o bolsas de plástico con hoyos que permiten el flujo de aire pero previenen que las papas se marchiten.
3. **Oscuro** – Las papas expuestas a la luz pueden desarrollar un color verde y una toxina cerca de la superficie. Las partes verdes tendrán un sabor amargo; córtelas antes de cocer las papas.

Cómo Cocinar con las Papas

Visite FoodHero.org/es para recetas de papas fáciles y deliciosas

Papas Asadas a la Parmesana

Ingredientes:

- 3 tazas de **papas** cortadas en piezas de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de **aceite**
- ¼ de cucharadita de **sal y pimienta**
- ½ taza de **queso parmesano**, rallado

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. En un tazón grande, revuelva las papas con el aceite, la sal y la pimienta.
3. Coloque las papas en una sola capa sobre una bandeja para hornear grande.
4. Ase durante 25 minutos; espolvoree con queso; ase 5 a 10 minutos más. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde aproximadamente 3 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 a 35 minutos

Cómo Mantener Las Papas Bajas en Grasa

- ☀ Cubra las papas al horno con yogur sin sabor o crema agria sin grasa, verduras cocidas o crudas o frijoles cocidos.
- ☀ Prepare "papas" al horno en lugar de freír las papas en grasa.
- ☀ Use el agua donde se cocinaron las papas, leche baja en grasa o suero de mantequilla en el puré de papa.



Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ☀ frotar las papas con un cepillo bajo agua corriente fría.
- ☀ usar un pelador de verduras.
- ☀ medir y revolver los ingredientes.

Sopa de Papa con Queso

Ingredientes:

- 1 **cebolla** mediana, picada (aproximadamente 1 taza)
- ¼ de taza de **apio**, picado
- 1 cucharadita de **aceite**
- 2 tazas de **papas**, peladas y picadas del tamaño de un bocado
- 2 tazas de **caldo de pollo**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- 3 cucharadas de **maicena**
- 1½ tazas de **leche** sin grasa o descremada (1%), dividida
- 1 taza (4 onzas) de **queso tipo cheddar** reducido en grasa, rallado
- 1 cucharada de **trocitos de tocino** o 1 rebanada de **tocino**, cocido y desmenuzado

Preparación:

1. En una cacerola grande, saltee las cebollas y el apio en aceite a fuego medio alto hasta que las cebollas tengan un aspecto transparente.
2. Añada las papas, el caldo y la pimienta. Caliente hasta que hierva. Reduzca el calor; tape y cocine a fuego lento durante 15 a 25 minutos o hasta que las papas queden tiernas.
3. En un tazón pequeño, mezcle la maicena y ¼ de taza de leche hasta que quede suave. Añada la leche restante. Incorpore en la mezcla de las papas.
4. Cocine y revuelva hasta que quede espeso y completamente cocido, aproximadamente 5 minutos. No hierva.
5. Remueva del calor. Incorpore el queso hasta que esté completamente derretido. Cubra con trocitos de tocino. Sirva caliente.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde aproximadamente 6 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: aproximadamente 40 minutos