



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Papas



Russet hornear, machacar, rostizar

Blancas

todas las maneras



Amarillas

todas las maneras



Las papas están cargadas de vitamina C y potasio.

Para el mejor resultado, combine el tipo de papa con las maneras de cocción sugeridas.



Nuevas, Petites

(cualquier papa cosechada joven)

hervir, al vapor, rostizar

Moradas

hervir, al vapor, rostizar, ensaladas, sopas, guisos



Rojas

hervir, a vapor, rostizar, ensaladas, sopas, guisos



Fingerling

(Papa dedo) hornear, al vapor, rostizar

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Las papas se almacenan mejor en un lugar oscuro, fresco y bien ventilado.
- Guarde en un gabinete o cajón para que la luz no haga que la piel se ponga verde y amarga. Evite almacenar debajo del lavabo o cerca de electrodomésticos que se calientan.
- Almacene en un lugar fresco pero no en el refrigerador. Temperaturas

de menos de 45 grados F pueden alterar el sabor y la textura.

- Almacene en una bolsa de papel o una bolsa de plástico con agujeros que permitan el flujo de aire.
- Lava las papas con agua corriente justo antes de cocinarlas.
- Si las papas se ponen verdes o brotan pero están firmes, es seguro comerlas si corta esas partes antes de cocinarlas.
- Ponga las papas cortadas en un recipiente con agua fría con un chorrito de vinagre o jugo de limón para evitar que se pongan café.



Comprar y Ahorrar

- Escoja papas limpias, lisas y firmes sin grietas, magulladuras, brotes o piel verde.
- Las papas están disponibles todo el año. Para la mejor calidad, compre la cantidad que puede usar dentro de unas semanas.
- Las papas también están disponibles congeladas, enlatadas y deshidratadas.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute las Papas

Papas Compañeras

Ingredientes:

- 1 libra de papas, **cortadas en cubos**
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo** o 2 dientes de **ajo**, finamente picados

Preparación:

1. Caliente el horno a 400 grados F.
2. En un tazón grande, mezcle las papas, el aceite, la sal y el ajo en polvo.
3. Coloque las papas en una sola capa en una bandeja para hornear.
4. Hornee hasta que las papas estén blandas, aproximadamente 20 minutos. Revuelva un par de veces mientras se hornean.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

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

Puré de Papas

1. En una cacerola mediana, cubra las papas con agua fría 1 ½ libras de papas, sin la piel si desea, y en cubitos (aproximadamente 6 tazas).
2. Cocine hasta que hierva y cocine a fuego lento hasta que las papas estén suaves, aproximadamente 15 minutos.
3. Escorra y machaque las papas, luego incorpore ½ taza de caldo bajo en sodio o leche, 2 cucharadas de yogur natural bajo en grasa o crema agria, ½ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta y 1 cucharada de margarina o mantequilla, si desea.
4. Sirva caliente. Rinde aproximadamente 4 tazas.

Sopa de Papa con Queso

Ingredientes:

- 1 taza de **cebolla** picada
- ¼ de taza de **apio** picado
- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 2 tazas de **papas** cortadas en cubitos
- 2 tazas de **caldo** de pollo bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- 3 cucharadas de **maicena**
- 1½ tazas de **leche** baja en grasa
- ¾ de taza de (3 onzas) **queso tipo cheddar**, rallado
- 1 cucharada de **trocitos de tocino** o 1 rebanada de tocino, cocido y desmenuzado

Preparación:

1. En una cacerola grande sobre fuego medio-alto, saltee la cebolla y el apio en aceite hasta que las cebollas tengan un aspecto transparente, aproximadamente 3 a 5 minutos.
2. Añada las papas, el caldo y la pimienta. Caliente hasta que hierva. Reduzca el calor; tape y cocine a fuego lento por 15 a 25 minutos o hasta que las papas estén 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



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

• lavar las papas bajo agua fría de la llave.

• seleccionar sus propios condimentos para su papa para una comida rápida.