

PAPAS

Puntos Claves:

- ▶ Una buena fuente de vitamina C, potasio, vitamina B6 y fibra.
- ▶ Las papas deben estar limpias, firme, lisas, secas y de tamaño uniforme.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescos.
- ▶ Guarde las papas en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado para usarlas dentro de tres a cinco semanas. Proteja las papas de la luz para evitar que se enverdezcan.



Consejos Rápidos

- ▶ Puede cocinar fácilmente una papa en el microondas. Frote la papa con agua corriente. Pinche varias veces con un tenedor o cuchillo y colóquelo en un plato apto para microondas. Las papas se pueden cocinar y comer enteras sin pelarlas; Las papas aportan más fibra si no se pelan. Tome en cuenta que la potencia del horno para cocinar puede variar según el fabricante.
- ▶ Las papas son el vegetal más popular entre los niños en los EE. UU. Asegúrese de limitar las papas blancas y trate de no servir las fritas. En comparación con otros vegetales, las papas no ofrecen tanto valor nutricional.
- ▶ Limpie las papas y otros productos de piel firme bajo el chorro de agua del grifo mientras frota con las manos o frota con un cepillo limpio.

Ensalada de judías verdes, papas y jamón

Rinde: 12 porciones

Ingredientes:

- 3 libras de papas limpias y cortadas en cuartos
- 1 libra de judías verdes frescas, sin tallos y partidas en trozos pequeños
- 3/4 taza de mayonesa baja en grasa
- 1/3 taza de mostaza marrón
- 2 cucharadas de vinagre de vino rojo
- 2 tazas de jamón, picado en cubos
- 4 cebollas verdes, picadas

Preparación:

1. Cubra las papas y las judías verdes con agua fría y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
2. Mientras tanto, mezcle la mayonesa, la mostaza marrón y el vinagre de vino rojo.
3. Cuando las papas estén tiernas, escurra y deje enfriar un poco. Mezcle la mezcla de mayonesa junto con el jamón y las cebollas verdes. Sirva caliente o frío

Por porción: 189 calorías; 7 g de grasa (1 g de grasa saturada); 8 g de proteína; 25 g de carbohidratos; 3 g de fibra dietética; 18 mg de colesterol; 467 mg de sodio.

Papas asadas

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

- 1 1/2 libras de papas, limpias y cortadas en trozos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación:

1. Caliente el horno a 450°F. Coloque las papas en un tazón grande. Espolvorea con pimienta, aceite de canola, romero y ajo en polvo. Mezcle hasta que las papas estén bien cubiertas.
2. Extienda las papas en una sola capa en una bandeja para hornear (use una sartén resistente que pueda soportar el calor alto del horno; una bandeja para hornear estándar puede deformarse). Ase durante 40 minutos o hasta que las papas estén bien cocidas y doradas. Sirva inmediatamente.

Por porción: 156 calorías; 6 g de grasa (2 g de grasa saturada); 3 g de proteína; 25 g de carbohidratos; 2 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 8 mg de sodio



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.