



Información nutricional

- Las papas son ricas en vitamina C, potasio y B6 para un **cuerpo y cerebro sanos**.
- No tienen grasa y contienen pocas calorías.
- Tienen mucha fibra para tener un **sistema digestivo sano**.
- Se consideran una verdura con alto contenido en almidón porque tienen más azúcar que otras verduras.
- ¡El 20% de los nutrientes se encuentran en la piel! Así que... ¡a comérsela!
- Son más nutritivas cuando se hacen al horno o se asan. ¡Y a comerse la piel!



PAPAS

¿Qué son?

Las papas (también conocidas como patatas) son tubérculos con alto contenido en almidón. Crecen bajo tierra alrededor de todo el mundo.

¿A qué saben?

Las papas tienen un sabor y textura delicados. Hervidas, las papas tienen una textura cremosa y un sabor parecido al de la mantequilla. Al horno, la piel se queda crujiente y las papas tienen una textura suave y un sabor a nuez ¡Las papas son una verdura versátil y mejoran cualquier plato!

Curiosidades sobre las papas

- Las papas se pueden hervir, hornear, saltear, freír, triturar, rellenar, cortar en tiras, hacer puré o convertirlas en sopa ¡Todo es posible con una papa!
- Las papas se siembran en 149 países y han sido una comida esencial en las casas durante cientos de años.
- En Estados Unidos se venden más de 100 variedades de papas.
- Las papas tienen muchas formas, tamaños y colores. Las papas pueden ser del tamaño de una mano o de un dedo y ¡tener color morado, blanco, amarillo o rojo!



CÓMO PREPARAR LAS PAPAS

CÓMO

GUARDAR:

Guardar las papas en lugar fresco y seco en un armario con ventilación o en una bolsa de papel lejos de la ventana.

Las papas se pueden almacenar de esta manera hasta 2-3 meses.

No guardar en el frigorífico.

No lavar antes de almacenarlas.

Lavar antes de usarlas.

Evitar comer papas que se han puesto verdes. Quitar cualquier brote que tengan antes de comerlas.

Preparado por Hopelink Voluntarios

Referencias

1. Potato. Harvestofthemonth.cdph.ca.gov
2. Potato. Fns.usda.gov
3. Potato Goodness Unearthed. www.potatogoodness.com
4. Cowboy Mashed Potatoes. Allrecipes.com
5. Photo: wash/peel: paulnoll.com



Lavar



Pelar

Preparación

- Lavar las papas en agua fría para quitarles la tierra.
- Si se pelan, usar un cuchillo muy afilado o un pelador de verduras.
- Seguir la receta.

Puré de papas vaqueras

Ingredientes

- 5 papas medianas amarillas o rojas (usar solo 4 si son marrones grandes y cortar en cuartos). Si se desea, pelar las papas.
- 1 cucharada de jalapeño fresco, rebanado (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 1 taza y media de verduras congeladas, descongeladas o de lata
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 de taza de leche o caldo
- 1/4 de taza de queso cheddar
- Sal y pimienta al gusto

1. Poner las papas, el jalapeño y los dientes de ajo en una olla. Cubrir con agua y hervir durante 15-20 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Quitar el agua de la olla.
2. Agregar la mantequilla y la leche o el caldo. Machacar con un triturador de papas hasta que se derrita la mantequilla y las papas tengan la consistencia que se desea. Mezclar las verduras. Mezclar el queso, sal y pimienta. Servir caliente.

3. *Esta receta es fácil de hacer con cualquier verdura congelada o de lata. ¡Una gran manera de comer verdura y quedarse satisfecho! Se puede combinar con crema, cebolla o hierbas. Es un gran plato principal o un acompañamiento para un plato de carne.*



hopelink
Helping people. Changing lives.