

Cheesy Mashed Potato Bites

Time needed: 30 minutesServings: 4

These kid friendly potato bites use a muffin tin for easy prep and cleanup. After baking, you may also freeze them and reheat for a quick meal or snack. Enjoy them warm or chilled!

INGREDIENTS

- 2 cups mashed potatoes
- 3 large eggs
- 1/2 cup shredded cheddar cheese (or dairy free cheese)
- 1/2 cup chopped broccoli (fresh or frozen)
- salt and pepper to taste

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Preheat oven to 400°F. Prepare an 8 or 12 slot muffin tin with nonstick cooking spray.
2. Wash fresh broccoli under running water, chop into bite-sized pieces or use frozen chopped broccoli. Place chopped broccoli into a microwave-safe bowl. Add 2-3 tablespoons water, cover. Microwave for about 45 seconds, or until softened and bright green.
3. In a medium-sized bowl, combine mashed potatoes, eggs, cheese, and salt and pepper to taste. Gently stir in cooked broccoli.
4. Divide mixture evenly to muffin tin slot, an 8 slot muffin tin for large potato bites, or 12 slot muffin tin for smaller potato bites.
5. Bake at 400°F for 20 minutes. Serve immediately or freeze in a food-grade plastic bag to enjoy at a later time.

Substitution ideas: Try these swaps instead of broccoli - chopped spinach, steamed mixed vegetables, Mexican cheese and green chilis, cauliflower and cheddar cheese, shredded zucchini and carrots, chopped onion and shredded cabbage.



Photo Credit: Simply Static

Kids in the Kitchen

Potatoes are an easy food for children to help prepare. They can independently wash or scrub potatoes, and older children may be able to use a safe peeler with a little guidance. After cooking, children can easily mash or stir potatoes.

For added creativity and fun, try making a potato person sculpture! Here's how....

- Use a clean potato, toothpicks and an array of freshly washed vegetables to assemble a potato person. When the sculpture is complete, children may eat the raw veggies, or remove toothpicks and cook vegetables and potato (cube before cooking) together.



Allow your child to mash the cooked vegetables and potatoes together and eat the nutritious meal!

3 medium potatoes = 2 cups mashed



How to Store Potatoes

Store potatoes in a cool dry place, like in the cabinet of a pantry, in a paper bag or cardboard box. It's important to keep potatoes at the cool, ideal temperature to prevent them from going bad.

Potatoes can last for up to several months in a cool pantry. If stored at room temperature, they are best if eaten within one to two weeks. Once cooked, keep them in the fridge for no more than three days.

Muffins de puré de papas con queso

Tiempo Total: 30 minutos

Cantidad de porciones: 4

Estos muffins de papa para niños usan un molde para muffins para facilitar la preparación y la limpieza. Después de hornearlos, también puede congelarlos y recalentarlos para una comida rápida o una botana. ¡Disfrútalos calientes o fríos!

INGREDIENTES

- 2 tazas de puré de papa
- 3 huevos grandes
- 1/2 taza de queso cheddar rallado (o se puede usar queso sin lácteos)
- 1/2 taza de brócoli picado
- sal y pimienta al gusto

DAS INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 400 °F/204 °C. Prepara una charoia para muffins de 8 o 12 ranuras con spray de aceite antiadherente para cocinar.
2. Coloque el brócoli picado en un recipiente apto para microondas. Agregue 2-3 cucharadas de agua, y cubrelo. Calientelo en el microondas durante unos 45 segundos, o hasta que esté suave y de color verde brillante.
3. En un tazón mediano, combine el puré de papas, los huevos, el queso y sal y pimienta al gusto. Agregue suavemente el brócoli cocido.
4. Divida la mezcla uniformemente en las ranuras del molde para muffins. Use un molde para muffins de 8 ranuras para bocados grandes de papa o un molde para muffins de 12 ranuras para bocaditos de papa más pequeños.
5. Hornee a 400 °F / 204 °C durante 20 minutos. Sirva inmediatamente o congele en una bolsa de plástico de calidad alimentaria para más tarde.

Ideas de sustitución: Pruebe estos intercambios en lugar de brócoli: espinacas picadas, vegetales mixtos al vapor, queso mexicano y chiles verdes, coliflor y queso cheddar, o calabacita rallada.



Photo Credit: Simply Stacie

Niños y Niñas en la Cocina

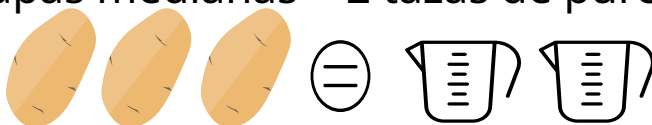
Las papas son un alimento fácil de preparar para los niños. Pueden lavar o fregar papas por sí solos, y los niños mayores pueden usar un pelador seguro con un poco de ayuda de sus padres. Después de cocinar, los niños pueden triturar o remover las papas con facilidad.

Para mayor creatividad y diversión, ¡intenta hacer una escultura de papa!

- Use una papa limpia, palillos de dientes y una variedad de vegetales recién lavados para hacer una persona hecha de papa. Cuando la escultura esté completa, los niños pueden comer las verduras crudas o quitar los palillos y cocinar las verduras y las papas juntas. (cortar en cubos antes de cocinarlas) ¡Permita que su hijo haga puré de verduras y papas cocidas y coma la comida nutritiva!



3 papas medianas = 2 tazas de puré



Cómo Almacenar Papas

Guarde las papas en un lugar fresco y seco, como en el gabinete de una despensa, en una bolsa de papel o caja de cartón donde no haya exposición a la luz solar. Es importante mantener las papas a la temperatura ideal y fresca para evitar que se echen a perder. Las papas pueden durar hasta varios meses en una despensa fresca. Si se almacenan a temperatura ambiente, son mejores si se comen dentro de una o dos semanas. Una vez cocinados, guárdalos en la refrigeradora un máximo de tres días.