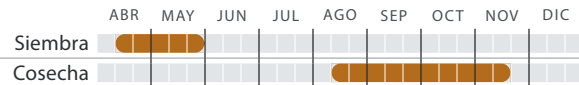


Todo sobre papas

Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

Las papas contienen nutrientes clave que benefician su salud: ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).

Vitamina A ▶ Menos de 2%

Más de 20% ◀ Vitamina C

Folato ▶ 10–19%

Más de 20% ◀ Potasio

Calcio ▶ 2–9%

10–19% ◀ Hierro

Fibra ▶ 10–19%

2–9% ◀ Vitamina K

ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * Las papas son una excelente fuente de vitamina C y potasio, que promueven una piel sana, una función inmunológica y un corazón sano. ¡Una papa al horno tiene dos veces más potasio que un plátano!
- * Las papas también son una buena fuente de fibra, que promueve la salud digestiva.
- * Los fitoquímicos que se encuentran en las papas ayudan a mantener niveles saludables de colesterol.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.

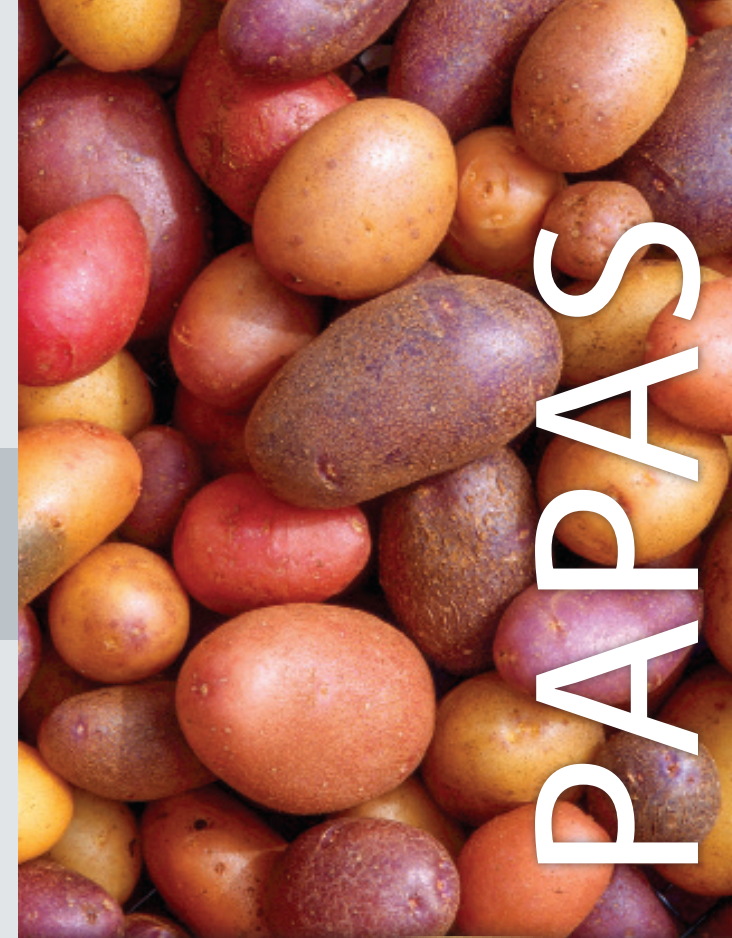


Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. October 6, 2021





Lasaña de papa

Rinde 4-6 porciones

- 1 huevo
- 1 taza de queso cottage
- 1 taza de salsa para espaguetis
- 4 onzas de queso rallado
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- 3 tzs. de papas para hornear en rodajas
- 1 cucharadita de orégano

- 1 Precaliente el horno a 400°F.
- 2 Mezcle todo menos las papas y el orégano.
- 3 Alterne capas de las papas y la mezcla de salsa en una fuente para hornear. Espolvoree orégano encima.
- 4 Cubra con papel aluminio y hornee por 40 minutos. Destape y hornee por otros 15 a 20 minutos, o hasta que esté dorado.
- 5 Deje enfriar 5 minutos antes de servir. Congele porciones individuales para una comida rápida y fácil más tarde.

Cazuela polaca de papas

Rinde 2-3 porciones

- 2 cucharaditas de aceite
 - 1 cucharada de harina
 - 1 taza de leche baja en grasa
 - 2 papas grandes, en rodajas finas
 - ½ cebolla, en rodajas finas
 - 1 taza de repollo, rallado
 - ¼ libra de kielbasa*, en rodajas finas
- *Kielbasa es una salchicha polaca ahumada. Pruebe salchicha diferente, como el chorizo, para cambiar el sabor.

- 1 Precaliente el horno a 350°F.
- 2 En una olla, caliente el aceite. Agregue la harina y cocine por 1 minuto, revolviendo constantemente. Agregue la leche y revuelva hasta que la salsa espese. Retire del fuego.
- 3 Engrase ligeramente una cazuela. Coloque 1/3 de las rodajas de papas en el fondo. Agregue la mitad de las rodajas de cebolla, luego la mitad del repollo, la mitad de la salchicha y 1/3 de la salsa. Repita otra capa de cada uno, terminando con una capa de papas y la salsa restante.
- 4 Cubra con papel aluminio y hornee por 1 hora.

Ensalada de papa y huevo

Rinde 8 porciones

- 8 papas rojas cortadas en cubitos
- 5 huevos duros, fríos y picados
- ½ taza de cebolla roja o blanca picada
- ½ taza de apio picado
- ¾ de taza de mayonesa
- 1½ cucharadas de mostaza picante o amarilla
- Pimienta negra al gusto

- 1 Coloque las papas en una olla y cúbralas con agua.
- 2 Deje hervir. Cocine tapado hasta que estén tiernas pero aún firmes, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
- 3 Escurra las papas y déjelas enfriar (colóquelas en el refrigerador durante unos 10 minutos).
- 4 Combine las papas, el huevo, la cebolla y el apio en un tazón grande.
- 5 Incorpore la mayonesa, la mostaza y pimienta negra al gusto.

Cómo preparar y elegir papas

- Busque papas que estén firmes y bastante suaves. Evite las papas con brotes, áreas verdes u oscuras o piel arrugada.
- Las papas se mantendrán hasta por dos meses en un lugar fresco, seco y oscuro que esté bien ventilado. No refrigere ni lave las papas antes de guardarlas.
- Aunque se pueden congelar bien como parte de un guiso u otro plato preparado, no congele las papas crudas.
- Frote las papas con un cepillo para vegetales antes de prepararlas, luego corte las áreas malas, los brotes y las áreas verdes.
- Si las cocina enteras, haga algunos agujeros en la piel; el vapor puede hacer que la papa explote.
- Siempre guarde las papas cocidas al horno en el refrigerador. No coma papas que se hayan dejado en la cubierta durante la noche ya que pueden ser peligrosas para comer.