

PAPAS



¿CÓMO ES EL SABOR?

Las papas tienen un sabor neutro sin ningún condimento. Tienen una textura esponjosa y cremosa cuando se cocina.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija papas suaves y firmes. Las papas están disponibles durante todo el año localmente y en el supermercado.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene en un área fresca y oscura que tenga un buen flujo de aire.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Usando un cepillo de verduras, frote las papas bajo agua tibia para eliminar la suciedad.
2. Corte las partes dañadas. ¡Deja la piel puesta para obtener más fibra!
3. Una vez limpia, prepare las papas como su receta requiere.



Hornearlas enteras, o corte las papas en trozos y rocíe con aceite y **asar**. **Hiérvalas y tritúrelas**, agrégelas en trozos a una **sopa, rálleslas y saltéelas** para preparar hash browns caseros...y mucho más!

PURÉ DE PAPA CREMOSO

Hace 8 porciones, 1/2 taza cada una

Ingredientes:

- 4 papas grandes (unas 2 libras)
- 3/4 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1 cucharada cebolletas
- 3/4 taza leche
- 1 cucharada aceite de oliva

Preparación:

1. Frote, pele y corte las papas en trozos.
2. Llene una olla grande con agua. Agregue las papas y ponga a hervir. Cocine sobre fuego medio-alto hasta que estén tiernas, unos 25 minutos.
3. Escorra y enjuague las papas bajo agua fría.
4. Utilizando un pisa papas, machaque las papas.
5. Mezcle el ajo en polvo, sal, pimienta, cebolletas, leche y el aceite de oliva hasta que todo quede bien mezclado.
6. ¡Sirva y disfrute!



For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

Las papas cocidas se pueden refrigerar hasta por 4 días. Las papas al horno se pueden congelar durante varios meses.