



EST. 2014



mmm...Papas!

SU GUÍA HACIA LA BUENA PAPA
SIN SENTIMIENTO DE CULPA

SIGA EL "SPUDMOBILE" PARA INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN & IDEAS DE RECETAS

¿NECESITA MÁS RAZONES PARA AMAR LAS PAPAS?

¡El hecho es que las papas* no sólo son deliciosas, sino que también son buenas para usted y para su familia! Lo que le ponga a sus papas es lo que determina qué tan saludables son para usted, así que tenga cuidado con los aderezos y disfrute esas ricas papas.

LAS PAPAS SON...

Una excelente fuente de Vitamina C

La Vitamina C puede ayudar a reforzar el sistema inmunológico del cuerpo

Gran fuente de Potasio (Más que los plátanos)

El potasio ayuda a mantener la presión sanguínea normal

Buena Fuente de Vitamina B6

La Vitamina B juega un papel importante en el metabolismo

Libres de grasa

Sólo 110 Calorías por Porción

Bajas en Sodio y Colesterol

Libres de Glúten



*Datos basados en media papa (5.2 onzas o 140 gramos) con piel.



Russets

Son cafés, con piel rugosa y pulpa blanca. Disfrútelas horneadas, fritas, en puré o asadas.

Son de piel roja-rosada y pulpa blanca. Disfrútelas en sopas, guisados y ensaladas para obtener el máximo de su dulce sabor.

Rojas



Blancas

Son de piel blanca (a veces ligeramente bronceadas) y con pulpa blanca. Hacen un puré extra aterciopelado y asíndolas, sacan su sabor intenso.

Son de piel dorada y pulpa dorada. Horneadas, rostizadas o asadas, dan un sabor ligeramente dulce y caramelizado.

Amarillas



Moradas y Azules

Son de piel morada intensa y pulpa que va desde morada hasta lavanda, hasta casi blanca. Áselas y póngalas a ensaladas para darles un toque de color.

Son papas pequeñas y delgadas, del tamaño de un dedo, normalmente de entre 2 y 4 pulgadas (5-10 cm) de largo. Fríalas en sartén para obtener su sabor a nuez amantequillado.

Fingerlings



Pequeñas

Son papas pequeñas, del tamaño de un bocado. No se deje engañar por su tamaño, porque sus sabores son, de hecho, más concentrados y se cuecen más rápidamente.

¡Hay un tipo de papa diferente para probar cada día de la semana! Hay siete tipos de papas principales que se pueden encontrar en la mayoría de los supermercados importantes. Si no ve los tipos de papa descritos arriba, pregunte por ellos!

!UNA PAPA, DOS PAPAS
TRES PAPAS Y MÁS!

PREPARACIÓN DE PAPAS

!Las papas pueden ser su arma secreta para un sabroso desayuno, almuerzo, cena o “snack” cada día de la semana! Aquí hay instrucciones de las formas más populares de preparar papas:



HORNÉELAS

Con un tenedor, perfora la piel de cuatro papas medianas (5-6 onzas o 140-170 gramos) en varios lugares. Hornéelas a 400° F (204° C) por 40 o 50 minutos o hasta que estén suaves al probarlas con el tenedor. La piel estará crujiente y la pulpa seca y esponjosa. Rinde para 4 porciones.

Pele o deje la piel a tres papas medianas (5- 6-oz o 140-170 gramos). Córteles en trozos de una pulgada (2.5 cm). Coloque los trozos de papa en una cacerola mediana y agregue suficiente agua (o caldo bajo en sodio) hasta cubrirlas. Ponga la cacerola a fuego alto para que hierva. Hiérvalas durante 10 minutos o hasta que estén suaves. Quíteles el agua y sacúdalas a temperatura baja por un minuto para secarlas. Hágalas puré con el triturador o tenedor. Rinde para 4 porciones.

HAGA PURÉ



ROSTICELAS

Precaliente el horno o parrilla a 400° F (204° C). Corte las papas a lo largo en rebanadas delgadas de 1/4 pulgada (6 mm) de grosor, descartando las puntas. Revuélvalas con aceite de oliva, sal y pimienta. Póngalas en la parrilla o en una hoja para hornear en una capa y cocínelas por 15 minutos de cada lado. Agrégueles sus aderezos favoritos.





áselas

Pre caliente la parrilla. Mezcle aceite y especias en un plato. Agregue las rebanadas de papa y dele vuelta hasta que estén bien cubiertas. Ase las papas por 8 minutos o hasta que estén suaves. Voltéelas y continúe asándolas 10 minutos más o hasta que estén bien cocidas. Sáquelas de la parrilla y sívalas.

¡Es cierto! No tenga temor de usar el microondas para acelerar todas sus recetas de papas. No sólo se ahorra tiempo, las papas conservan casi toda su humedad con esta técnica. Ya sea para pre-cocer en cualquiera de las técnicas de arriba o cocerlas por completo en minutos (para técnicas y recetas para microondas visite: potatogoodness.com/recipes).

MICROONDAS



Datos de nutrición



Datos de Nutrición

Porción 1 papa (148g/5.2oz)

Cantidad por porción

Calorías 110

% Valor diario*

Grasa total	0g	0%
Grasa saturada	0g	0%
Grasa <i>Trans</i>	0g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	0mg	0%
Carbohidratos totales	26g	9%
Fibra dietética	2g	7%
Azúcares totales	1g	
Incluye	0g Azúcares agregados	0%
Proteína	3g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	20mg	2%
Hierro	1.1mg	6%
Potasio	620mg	15%
Vitamina C	27mg	30%
Vitamina B ₆	0.2mg	10%

* El % de Valor Diario (VD) nos dice cuánto de un nutriente en la porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día se usa como consejo general de nutrición.

RECETAS RÁPIDAS Y SALUDABLES



PIZZA de PAPAS HORNEADA, RÁPIDA & SALUDABLE

4 (5-to 6-oz o 140-170
gramos.) Papas Russet
lavadas

Cebollín fresco picado o
puntas de cebolla verdes
(opcional)

1/4 taza de salsa para pasta
tibia

1/4 taza de yogurt sin grasa

16 rebanadas de pavo
pepperoni

1/4 taza queso italiano rallado

4 cucharaditas de mantequilla
untable saludable

1 Cucharada de pimienta
verde picado

1/2 cucharadita de sal de ajo o
sazonada

1 Cucharada de cebolla verde
rebanada

Corte una cuña de cada papa de como 1/8 pulgada (3 mm) de gruesa y 1 pulgada (2.5 cm) de ancho y colóquelas en un plato para microondas. Póngalas descubiertas en el Microondas en "HIGH" (alto) durante 10 a 12 minutos, dependiendo de la potencia del microondas. Use guantes de horno para retirar el plato del microondas. Haga un corte con cuidado en cada papa y revuélvalas con un tenedor. Mezcle 1 cucharada de yogurt, 1 cucharadita de mantequilla de untar y 1/8 de cucharadita de sal en cada papa; puede espolvorear cebollines si lo desea. Coloque 16 rebanadas de pavo-pepperoni en un plato y métele al microondas en "HIGH" por 45 a 60 segundos para tostarlas. Póngale salsa de pasta, queso, pimienta verde y cebolla verde a cada papa sazonada. Póngalas en el Microondas en "HIGH" por 2 minutos para derretir el queso, después agregue rebanadas de pepperoni desmenuzado en trozos grandes.

Calorías: 290 Grasa: 4g Colesterol: 20mg Sodio: 590mg Vitamina C: 0.7% Fibra: 3g Proteína: 15g Potasio: 708mg

PAPAS FRITAS RÁPIDAS Y SALUDABLES

Aceite de oliva (spray)

2 Cucharadas de romero
fresco picado

1/2 cucharadita de pimienta
negra molida gruesa o
quebrada

1-1/2 lbs. (680 gramos) de
papas Russet lavadas

1/2 cucharadita de sal de mar

1 Cucharada de aceite de oliva

Precaliente el horno a 425°F (218° C) y rocíe una hoja para hornear grande con aceite de oliva para cocinar. Coloque las papas enteras (sin perforar) en un plato para microondas. Cubra el plato. (Si lo cubre con plástico, haga un pequeño orificio en el plástico). Póngalo en el microondas en "HIGH" (Alto) por 3 a 4 minutos dependiendo de la potencia del microondas. Use guantes de hornear para sacar el plato del microondas; cuidadosamente quite la cubierta del plato y déjelo enfriar. Corte cada papa en 8 gajos. Colóquelos en un tazón y revuélvalos con aceite de oliva; distribúyalos en una sola capa en una hoja para hornear. Cocínelos durante 10 minutos. Rocíelos con aceite de oliva, voltee los gajos y vuelva a rociarlos. Hornéelos durante 10 minutos más o hasta que las papas fritas estén doradas y rocielas una vez más. Muela el romero, la sal y la pimienta en un tazón pequeño con el reverso de una cuchara; rocielo sobre las papas cocinadas y revuélvalas bien para que se cubran. Rinde para 4 porciones.

Calorías: 280 Grasa: 11g Sodio: 310mg Vitamina C: 22% Fibra: 4g Proteína : 4g Potasio: 718mg



REBANADAS GRUESAS de PAPA AMARILLA ASADAS

3 Cucharadas de aceite de oliva

1 diente de ajo picado

2 Cucharaditas de hojas de romero finamente picadas

1/2 cucharadita de sal

1-1/2 libras (681 gramos)

Como 4 papas amarillas sin pelar, cortadas en rebanadas de 1/2 pulgada (1.25 cm)

Precaliente la parrilla. Combine el aceite, el romero y la sal en un plato. Agregue las rebanadas de papa y voltéelas hasta que estén bien recubiertas. Ase las papas durante 8 minutos o hasta que estén suaves. Deles vuelta y continúe asándolas durante 10 minutos más o hasta que se cuezan. Sáquelas de la parrilla y sírvalas. Rinde para 4 porciones.

Calorías : 280 Grasa: 11g Sodio: 310mg Vitamina C: 22% Fibra: 4g Proteína : 4g Potasio: 718mg

NACHOS de PAPA HORNEADA

1-1/2 libras (681 gramos) de papas russet

1-1/2 cucharadas de aceite vegetal

1/2 cucharadita de sal de ajo

1 cucharadita de condimento mexicano

1 taza de queso rallado mezcla Mexicana

1/4 taza de frijoles de lata negros enjuagados y escurridos

1/4 taza de tomates picados

1/4 taza de aceitunas negras rebanadas

1/4 taza de cebollas verdes rebanadas

3 Cucharadas de chiles verdes de lata picados

Salsa, guacamole y crema agria (opcional)

Precaliente el horno a 425° F (218° C). Lave las papas y córtelas en gajos de 1/2 pulgada (1.25 cm) de grueso. Coloque las papas en un tazón mediano con aceite, sal de ajo y condimentos mexicanos. Revuélvalas bien para que las papas se cubran bien con el aceite y los condimentos. Páselas a una hoja grande para hornear y distribúyalas en una sola capa. Hornéelas durante 25 a 30 minutos, revolviéndolas varias veces hasta que estén crujientes y doradas. Cúbralas con queso, frijoles, tomates, aceitunas, cebolla y chiles. Hornéelas durante 5 minutos más para que se derrita el queso. Opcional: sírvalos con salsa, guacamole y crema agria. Rinde para 4 porciones.

Calorías: 308 Grasa: 16g Colesterol: 32mg Sodio: 659mg Vitamina C: 37% Fibra: 5g Proteína : 13g Potasio: 913mg





SPUDMOBILE



EST. 2014

NUESTRA INFORMACIÓN DE CONTACTO

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE
PAPA Y HORTALIZAS DE WISCONSIN

P.O. Box 327
Antigo, WI 54409
wpvga@wisconsinpotatoes.com
715.623.7683

ENCUÉNTRENOS EN MEDIOS SOCIALES



Eat Wisconsin Potatoes



Wisconsin Spudmobile



Wisconsin Spudmobile



Eat Wisconsin Potatoes



Eat Wisconsin Potatoes

SIGA EL "SPUDMOBILE" PARA INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN & IDEAS DE RECETAS