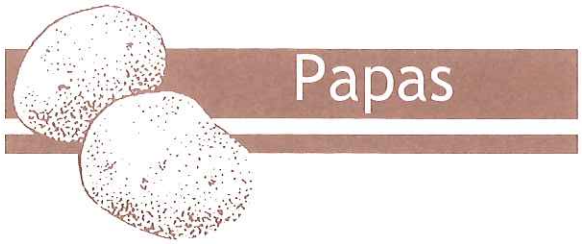

Papas

¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS

Papas rojas pequeñas – Mediados de junio a agosto
Papas blancas (Russet, etc.) -Augusto a octubre

CONSEJOS PARA COMPRAR

Busque papas firmes sin brotes.

No compre papas con:

- Tonos verdes en la cáscara.
- Áreas blandas o cáscara arrugada.

ALMACENAMIENTO

Las papas rojas pequeñas deben utilizarse dentro de pocos días. Almacénelas a temperatura ambiente después de comprarlas. Las papas blancas deben almacenarse en una alacena o bodega oscura, fresca y bien ventilada (no en el refrigerador). Debe haber suficiente humedad para que las papas no se sequen pero no tanta para que se enmohezcan. Si se almacenan correctamente las papas pueden durar varias semanas.

PREPARACIÓN

Papas rojas pequeñas: Lave las papas suavemente con agua tibia y deje enteras. No las pele.
Para hervir: Caliente 1 pulgada (2.5 cm) de agua con sal (1/2 cucharadita de sal por 1 taza de agua) en una olla grande hasta que hierva. Agregue las papas. Tape y deje que hierva nuevamente. Reduzca la temperatura y cueza hasta que estén tiernas, unos 20 a 25 minutos; escúrralas.
Papas blancas: Lávelas con agua tibia y escobíllelas bien. Retire todos los brotes.
Al horno: Seleccione papas de tamaño similar y pínchelas con un tenedor antes de cocerlas para que salga el vapor. En horno convencional: cueza a 400 °F entre 40 minutos y una hora según el tamaño de las papas. En el microondas: cocine cada papa durante unos 6 minutos según el tamaño de la papa y la potencia del microondas.
Pínchelas con un tenedor para confirmar que estén listas.
Para hervir: Déjelas enteras o córtelas en trozos grandes. Caliente 1 pulgada (2.5 cm) de agua con sal (1/2 cucharadita de sal por 1 taza de agua) hasta que hierva. Agregue las papas. Tape y espere a que el agua hierva nuevamente. Reduzca el calor. Cuézalas hasta que estén tiernas, enteras 30 a 35 minutos, en trozos 20 a 25 minutos; escúrralas.

NUTRIENTES PRINCIPALES

Vitamina C para cuidar las encías, la piel y la sangre.
Potasio para mantener la presión sanguínea.
Carbohidratos para proporcionar energía.

RECETAS

Papas fritas al horno

2 papas grandes
1 cucharadita de aceite vegetal
Sugerencias para sazonar (opcional):
2 dientes de ajo, finamente picados, o ajo, sal de cebolla o condimentos italianos en polvo.

Precaliente el horno a 400° F. Engrase ligeramente una hoja para hornear o rocíela con aerosol antiadherente. Lave y corte las papas en cuatro partes. Luego corte cada cuarto en triángulos. La parte con cáscara debe tener aproximadamente 1/4 de pulgada (6 mm) de ancho.
Mezcle las papas y el aceite. Coloque las papas aceitadas en la hoja para hornear y a unas 7 pulgadas (18 cm) de la parte inferior del horno. Hornee durante 7 minutos, hasta que las papas estén doradas. Voltee los trozos y espolvoree con los condimentos. Hornee otros 7 minutos, hasta que estén doradas y totalmente cocidas. 4 a 6 porciones.

Papas con cebolletas (chive)

1 1/2 libras (675 gramos) de papas rojas pequeñas (10 a 12 papas)
2 cucharadas de margarina o mantequilla
2 cucharaditas de cebolletas (chive) picadas
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
Una pizca de nuez moscada molida

Prepare y cueza las papas como se describe en la sección "Preparación" de esta tarjeta. Manténgalas tibias. Caliente el resto de los ingredientes hasta que comiencen a hervir. Sirva las papas calientes y vierta la mezcla de mantequilla sobre ellas. 4 porciones.

Department of Health & Family Services
Division of Public Health PPH 40005S (05/00)