

# Papas

Las papas son una verdura de raíz rica en almidón que se cultivó por primera vez en Perú. Existen más de 5,000 variedades de papas en todo el mundo.

## Utilizado en:

Refrigerios, acompañantes, ensaladas, sopas o cazuelas.

## ¿A qué saben?

Las papas tienen un sabor neutral y una textura esponjosa y cremosa cuando se cocinan.

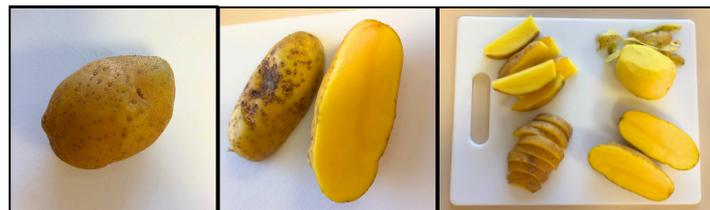
## ¿Cómo las guardo, las conservo y las congelo?

Guarde las papas en una bolsa de papel en un lugar fresco y oscuro con buena circulación de aire, lejos de las cebollas. Las papas cocidas se pueden guardar en el refrigerador hasta por 4 días. Si congela las papas cocidas, utilícelas dentro de 2 a 4 semanas, ya que perderán su sabor después de eso.



## ¿Cómo las preparo?

1. Enjuague y refríe bajo el agua con un cepillo para verduras para eliminar la suciedad.
2. Corte las partes dañadas, las partes verdes y los brotes. Puede dejar la piel para obtener más fibra.
3. Prepare según la receta que vaya a usar.



## ¿Cómo las cocino?

**Microondas:** Las papas se pueden cocinar en el microondas de forma similar a las papas asadas. Perfore la papa sin pelar y cocínela en el microondas por 10 minutos, o hasta que esté tierna.

**Estufa:** Hervidas: Las papas rojas pequeñas (“papas nuevas”) se pueden hervir en agua con sal hasta que se puedan perforar fácilmente con un tenedor. Siempre hay que empezar a cocer las papas en agua fría, y llevarlas a ebullición (no agregue papas al agua hirviendo o el exterior se cocinará antes de que el interior esté cocido). Las papas hervidas se pueden comer calientes (enteras o en puré), o se pueden enfriar rápidamente en agua fría y utilizar para ensalada de papas.

**Ideas para sazonar:** Salado: tomillo, romero, ajo, eneldo, perejil, cebolla, cayena, chile, pimienta o paprika.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

[www.SNAPEdNY.org](http://www.SNAPEdNY.org)

**¡Conéctese con nosotros!**

 **SNAPEdNewYork**

 **snapedny**

 **SNAPEdNY**

*Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.*

## Recetas con Papas de SNAP-Ed NY:



**SCAN** Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



**SCAN** Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

