

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

¡Conéctese con nosotros!

 **SNAPEdNewYork**

 **snapedny**

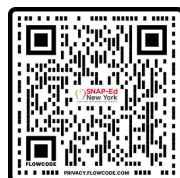
 **SNAPEdNY**

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.

