

Patatas

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija patatas firmes y sin partes verdes.
- Para preparar patatas, enjuáguelas bien y fríéguelas para quitarles la suciedad.
- Para mantener las patatas frescas, guárdelas separadas de las cebollas, en un lugar fresco y seco hasta por 2 semanas.
- Las patatas contienen potasio, que es bueno para el corazón.



Sopa de patatas y maíz

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de cebolla picada
- 3 tazas de patatas cortadas en cubos
- 2 tazas de caldo con bajo contenido de sodio
- 1 taza de leche desnatada
- 1 1/2 tazas de maíz
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda.
2. Añada las patatas, el caldo y 1 taza de agua. Haga hervir.
3. Baje el fuego y siga cociendo durante 30 minutos.
4. Revuelva hasta lograr una consistencia homogénea. Use la parte de atrás de una cuchara o tenedor para pisar las patatas.
5. Agregue la leche y el maíz. Vuelva a calentar durante 10 minutos. ¡Sirva caliente y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

* Para la cocción en microondas: perforo las patatas con un tenedor. Colóquelas en una toalla de papel en el microondas y cocínelas durante aproximadamente 15 minutos o hasta que estén blandas.

Patatas doblemente horneadas

Ingredientes:

- 3 patatas
- 2 cucharadas de margarina blanda
- 1/2 taza de leche desnatada
- 1/4 taza de crema agria suave
- 3/4 taza de queso cheddar bajo en grasas cortado en tiras
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Pulverice una placa para horno mediana con rocío para cocinar bajo en grasas.
3. Perfore las patatas con un tenedor y cocínelas en el horno durante 45 minutos. *Consulte las instrucciones para microondas.
4. Deje enfriar las patatas y córtelas por su largo.
5. Con una cuchara, quite el interior y colóquelo en un bol mediano, conserve la piel.
6. En el mismo bol, agregue la margarina, la leche, la crema agria y 1/4 taza del queso. Mezcle hasta lograr una consistencia homogénea.
7. Rellene las pieles con la mezcla de patatas y corone con el queso restante.
8. Coloque las pieles de patata sobre la placa para horno. Hornee sin tapar durante 15 minutos o hasta que esté caliente y el queso se haya derretido. ¡Sirva caliente y disfrute!
9. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue patatas a sopas y estofados.
- Patatas al horno: Corte las patatas en trocitos. Agregue un poco de aceite y revuelva. Añada sal, pimienta u otros aderezos. Hornee durante 30 minutos a 350° F.
- Ralle una patata y mézclela con 1 huevo y 1 cebolla. Fría hasta que la preparación esté dorada y crujiente.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!