



## PAPAS, ROJAS, FRESCAS

Fecha: Diciembre 2012 Códigos: 900140, 900141, 900142, 900143

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las papas rojas frescas están clasificados grados No. 1 o mejor USDA. Las papas rojas tienen cascara delgada y suave y son blancas por dentro.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 900140: bolsa de 3 libras (alrededor de 6 por bolsa)
- 900141: bolsa de 5 libras (alrededor de 10 por bolsa)
- 900142: bolsa de 10 libras (alrededor de 20 por bolsa)
- 900143: bolsa de 1 libra (alrededor de 2 por bolsa)
- 1 papa mediana rinde alrededor de 1 taza de papa cocida.

### ALMACENAMIENTO

- Las papas deben ser almacenadas en un lugar fresco, seco y oscuro. No las lave antes de almacenarlas.
- No coloque las papas en la luz por periodos largos de tiempo. La luz hará que la cascara se vuelva verde y le dará un sabor amargo.
- Para más información de cómo almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor ver nuestro memorándum:

[http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107\\_NSLP\\_CACF\\_SFSP\\_CSFP\\_FDPIR\\_TEFAP\\_CI-StorandInvMgmt.pdf](http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf)

### PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Enjuague bien las papas rojas y restriegue la cascara para remover tierra; las papas rojas tienen una piel muy delgada por lo tanto no restriegue muy fuerte.
- Si a una papa le ha comenzado a salir retoño, córtelos antes de cocinar. Corte la cascara que ha comenzado a ponerse verde.
- Para hervir: Corte las papas en pedazos (pueden estar peladas o sin pelar) y colóquelas en agua hirviendo. Cocine por 15 a 20 minutos, y escurra. Si está haciendo puré de papas después de hervirlas, deberán haber sido peladas antes.
- Para microondas: Use ½ taza de agua por libra de papas y cocine en alto por 6 a 8 minutos por libra.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Las papas rojas son duras y se usan mejor en cazuelas, sopas y ensaladas. También pueden usarse hervidas, al vapor o rostizadas.

- Mezcle las papas rojas con aceite, hierbas y especias y hornéelas; hiérvalas y úselas en ensalada de papas; cocínelas en microondas y agregue encima su cobertura favorita como vegetales mixtos, queso bajo en grasa o yogur o queso parmesano.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 papa roja mediana cuenta como 1 taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- 1 papa roja mediana proporciona el 16% de la cantidad diaria recomendada de fibra y 35% de la cantidad diaria de vitamina C.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Lave las papas bien antes de cocinar.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 papa roja mediana (173g), horneada con cáscara

#### Cantidad por Porción

Calorías 150 Calorías de Grasas 0

% de Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 20mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohidratos</b> 34g	<b>11%</b>
Fibra Dietética 3g	<b>16%</b>
Azúcar	
<b>Proteína</b> 4g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 35%
Calcio 2%	Hierro 6%

\* Los porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## PAPAS ROJAS EN AJO

### PARA 6 PORCIONES

#### Ingredientes

- 2 libras de papas rojas, limpias y cortadas en 4 pedazos
- ¼ taza margarina, derretida
- 1 cucharada ajo, finamente picado
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharada jugo de limón
- 2 cucharadas queso Parmesano, rallado

#### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque las papas en una bandeja para hornear de 8x8 pulgadas.
3. En un tazón pequeño combine margarina derretida, ajo, sal, y jugo de limón; vierta sobre las papas y revuelva para que se cubran.
4. Espolvoree queso Parmesano sobre las papas.
5. Hornéelas, cubriéndolas por 30 minutos.
6. Destape y hornéelas por 10 minutos más, o hasta que estén doradas.

Información Nutricional para 1 porción de Papas Rojas en Ajo							
<b>Calorías</b>	220	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	2g	<b>Vitamina C</b>	20mg
<b>Calorías de Grasas</b>	80	<b>Sodio</b>	300mg	<b>Proteína</b>	4g	<b>Calcio</b>	33mg
<b>Grasa Total</b>	9g	<b>Total Carbohidratos</b>	30g	<b>Vitamina A</b>	81 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	1.5g	<b>Fibra Dietética</b>	3g				

Receta adaptada de Allrecipes.com (entregado por mardi1030).

## ENSALADA DE PAPA Y HUEVO

### RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

#### Ingredientes

- 8 papas rojas, limpias y cortadas en cubos tamaño bocado
- 5 huevos duros, enfriados y picados
- ½ taza cebolla (morada o blanca), picada
- ½ taza apio, picado

#### Aderezo

- ¾ taza mayonesa
- 1 ½ cucharadas mostaza (con especias o amarilla)
- Pimienta negra al gusto

#### Preparación

1. Coloque los cubos de papas en una olla grande; cúbrala con agua.
2. Lleve a ebullición; tápelas y cocínelas hasta que estén suaves pero todavía firmes, alrededor de 8 a 10 minutos.
3. Escúrralas y espere a que las papas estén a temperatura ambiente (puede ponerlas en el refrigerador por alrededor de 10 minutos).
4. Combine papas, huevo, cebolla y apio en un tazón grande.
5. Mézcleles la mayonesa, mostaza y pimienta negra poco a poco hasta que obtenga el sabor que desee.

Información Nutricional para 1 porción de Ensalada de Papa y Huevo							
<b>Calorías</b>	280	<b>Colesterol</b>	140mg	<b>Azúcar</b>	4g	<b>Vitamina C</b>	22mg
<b>Calorías de Grasas</b>	100	<b>Sodio</b>	310mg	<b>Proteína</b>	8g	<b>Calcio</b>	37mg
<b>Grasa Total</b>	11g	<b>Total Carbohidratos</b>	37g	<b>Vitamina A</b>	56 ER	<b>Hierro</b>	2mg
<b>Grasa Saturada</b>	2g	<b>Fibra Dietética</b>	3g				

Receta adaptada de Southernfood.about.com.