



## PAPAS, HOJUELAS DESHIDRATADAS

Fecha: Octubre 2012 Código: 100337

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las hojuelas deshidratadas de papa son papas sin cocinar a las que se les ha quitado la mayor parte de agua.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las papas deshidratadas vienen en paquetes de 1 libra, lo cual rinde alrededor de 9 porciones (½ taza cada una) de puré de papas preparado.

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las papas deshidratadas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene las papas deshidratadas restantes en un recipiente hermético que no sea de metal.
- Busque la fecha en el paquete que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD:

<http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Ponga a hervir en una olla 2 tazas de agua y 2 cucharadas de margarina.
- Retire del calor.
- Incorpórele ¾ tazas de leche y 2 tazas de papa deshidratada y mezcle usando un tenedor.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Mezcle queso rallado, maíz, hierbas secas o frescas, o ajo en las papas cocinadas para añadir sabor.
- Use papas deshidratadas cocidas como un plato fácil de acompañamiento para la cena o almuerzo.
- Use papas deshidratadas cocidas para ponerle encima a los pasteles de vegetales en lugar de usar la costra de pastel o agréguelas a las sopas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de papas deshidratadas preparadas cuenta como ½ taza del 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.

### 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: ½ taza (30g) papas deshidratadas

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 110 **Calorías de Grasa** 0

#### % 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> 30mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohidratos</b> 24g	<b>8%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcar 1g	
<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 2%

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

## SOPA DE BRÓCOLI Y PAPA

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 4 tazas brócoli, picado
- 1 cebolla pequeña, picada
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetales bajo en sodio
- 1 taza leche evaporada descremada
- 1 taza papas deshidratadas preparadas con 1 taza de agua
- Sal y pimienta (si gusta)
- ¼ taza queso rallado, tipo Cheddar o Americano

### Preparación

1. Combine el brócoli, cebolla y caldo en una olla grande. Deje hervir.
2. Reduzca el calor. Cubra y cocine a fuego lento alrededor de 10 minutos o hasta que los vegetales estén suaves.
3. Agregue leche a la sopa. Lentamente agregue las papas
4. Cocinela, revolviéndola constantemente hasta que esté burbujeante y espesa.
5. Agregue un poco más de leche o agua si la sopa está muy espesa. Si usa sal y pimienta, agréguela también.
6. Sírvalo en tazones y espolvoree encima 1 cucharada de queso

Información Nutricional para 1 porción de Sopa de Brócoli y Papa					
Calorías	190	Colesterol	10mg	Azúcar	10g
Calorías de Grasa	30	Sodio	300mg	Proteína	14g
Grasa Total	2.5g	Total Carbohidratos	30g	Vitamina A	104 ER
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	4g	Vitamina C	81mg
				Calcio	340mg
				Hierro	1mg

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

## PURE DE PAPAS CREMOSO

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 taza de papas deshidratadas preparadas con 1 taza de agua.
- 2 cucharadas de queso Parmesano o Cheddar, rallado
- 2 cucharadas de yogur simple
- 1 cucharadita de perejil seco (si gusta)

### Preparación

1. Coloque las papas preparadas en un tazón.
2. Revuélvale el queso y yogur. Para papas aún más cremosas, agregue 2 cucharadas más de yogur.
3. Si usa perejil, añádalo también.

Información Nutricional para 1 porción (½ taza) de Puré de Papas Cremoso					
Calorías	140	Colesterol	5mg	Azúcar	1g
Calorías de Grasa	20	Sodio	120mg	Proteína	5g
Grasa Total	1.5g	Total Carbohidratos	26g	Vitamina A	10 ER
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	2g	Vitamina C	1mg
				Calcio	97mg
				Hierro	1mg

Receta adaptada de Food.com