



PAPAS, RUSSET, FRESCAS

Fecha: Diciembre 2012

Código: 900131

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las papas Russet frescas están clasificadas grado No. 1 o mejor por USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 900131: Bolsa de 5 libras (alrededor de 10 por bolsa)
- 1 papa mediana rinde alrededor de 1 taza de papa cocida.

ALMACENAMIENTO

- Las papas Russet 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 visitar el sitio Web de FDD

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

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Enjuague bien las papas y restriegue la cascara para remover la tierra. Trate de no romper la cáscara.
- Si a una papa le ha comenzado a salir retoño, córtelos antes de cocinar. Pele la cáscara que ha comenzado a ponerse verde.
- Las papas Russet son mejores horneadas; coloque las papas en una bandeja de hornear y hornéelas a 350°F alrededor de una hora. El tiempo de hornear variará basado en el tamaño de la papa y su madurez.
- Envolver las papas en papel aluminio hará que la cascara de la papa quede más suave; las papas sin envolver tendrán una cáscara crujiente.
- Para hervir: Corte las papas en pedazos (pueden estar peladas o sin pelar) y colóquelas en agua hirviendo. Cocínelas de 15 a 20 minutos, y escúrralas. Si está haciendo puré de papas después de hervirlas, deberán pelarse antes.
- Para microondas: Use ½ taza de agua por libra de papas y cocínelas en alto de 6 a 8 minutos por libra.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Las papas Russet son mejores horneadas pero también pueden rostizarse, asarse o hacerlas puré.
- La cáscara de las papas contiene nutrientes importantes.

- Puede ponerle encima de las papas horneadas queso descremado o yogur simple, chili, brócoli, cebollas o relleno de taco.

INFORMACIÓN NUTRITIONAL

- 1 papa 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 mediana contiene el 16% de la cantidad diaria recomendada de fibra y 35% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C.

INFORMACION DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Lave las papas bien antes de cocinar.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRITIONAL

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

Cantidad Por Porción

Calorías 170 Calorías de Grasa 0

		% de Valor Diario*	
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	25mg		1%
Total Carbohidratos	37g		12%
Fibra Dietética	4g		16%
Azúcar	2g		
Proteína	5g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	35%
Calcio	4%	Hierro	10%

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

LA PAPA HORNEADA PERFECTA

PARA 4 PORCIONES

Ingredientes

- 4 papas Russet medianas, enjuagadas y secas
- 1 cucharada más 1 cucharadita de aceite vegetal (si gusta)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Corte cualquier parte magullada o manchas sin color con la punta del cuchillo.
3. Corte 4 pequeños huecos con el tenedor o cuchillo con filo en cada lado de la papa, dejando alrededor de 1 pulgada entre cada hueco. Los huecos permiten que el vapor se escape durante el horneado; si no corta las papas, pueden explotar durante el horneado.
4. Si quiere que la cáscara quede más suave, frote alrededor de una cucharadita de aceite vegetal sobre cada papa; para una cáscara crujiente, no use aceite. (Envolver la papa en aluminio hará que la cáscara sea suave y no crujiente.

Recomendación

Sírvala caliente con su cobertura favorita.

Información Nutricional para 1 porción (1 papa mediana) de La Papa Horneada Perfecta							
Calorías	170	Colesterol	0mg	Azúcar	1g	Vitamina C	18mg
Calorías de Grasa	40	Sodio	20mg	Proteína	4g	Calcio	33mg
Grasa Total	4.5g	Total Carbohidratos	30g	Vitamina A	1 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada de Whatscookingamerica.net.

PAPAS ROSTIZADAS EN MICROONDAS

PARA 8 PORCIONES

Ingredientes

- 4 papas Russet medianas, enjuagadas y secas.
- 1 cucharada aceite vegetal
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta
- Especies secas como perejil, romero o tomillo (si gusta)

Preparación

1. Corte las papas en cubos del mismo tamaño.
2. Colóquelas en un plato apto para microondas y rocíelas con aceite, sal y pimienta. Si usa las especias secas, añádalas también.
3. Mezcle bien para cubrir las papas uniformemente.
4. Tápelas firmemente con una tapadera o con envoltura de plástico de cocina. Cocine en microondas en alto por 5 minutos (el tiempo de cocinar puede variar dependiendo de su microondas) o hasta que las papas estén listas. Tenga cuidado cuando saque el plato del microondas.
5. Retire con cuidado la tapadera o envoltura de plástico para prevenir quemaduras del vapor.

Información Nutricional para 1 porción de Papas Rostizadas en Microondas							
Calorías	180	Colesterol	0mg	Azúcar	2g	Vitamina C	20mg
Calorías de Grasa	30	Sodio	160mg	Proteína	4g	Calcio	20mg
Grasa Total	3.5g	Total Carbohidratos	34g	Vitamina A	1 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	5g				

Receta adaptada de Cooks.com.