

PATATAS



CÓMO ALMACENAR

Guarde las patatas en un lugar fresco y seco por lo máximo 1 mes. Sólo póngalas en el refrigerador cuando estén cortadas o cocidas.

APOYA

La salud del corazón, el sistema inmune, y la digestión.

CÓMO USAR

Hierva las patatas o cocínelas al microondas hasta que estén blandas, y haga un puré con un tenedor, añada una pizca de sal y pimienta negra y un poco de leche bajo en grasa y mantequilla para hacer un puré de papas cremosas.

PATATAS SUROESTES

Sirve: 2

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Nota: Si tiene más tiempo, puede tratar esta receta en el horno.

INGREDIENTES

- 2 patatas o camotes
- 1 lata de frijoles negros (15-onzas)
- 2 cucharillas de aceite
- ¼ cucharilla de sal

Opcional:

- 1 cucharilla de comino, chile en polvo, u otras especias
- 1 tomate mediano, picado, o ½ taza de salsa
- 2 cucharadas de crema agria bajo en grasa



Foto: Leah's Pantry

INSTRUCCIONES

1. Enjuague las patatas o camotes y agújeelos en varios lugares con un tenedor.
2. Cocine las patatas al microondas en "alta" por 12-15 minutos, o hasta que estén tiernas.
3. En una taza que puede ir en el microondas, mezcle los frijoles, la sal, los tomates (opcionales), y las especias (opcionales). Cocine la mezcla al microondas en "alta" por 2-3 minutos.
4. Corte cada patata por la mitad, y empujelas abiertas, creando un pozo en la parte central.
5. Ponga la mezcla de frijoles en cada patata.

Adaptada de the Tenderloin Cooking School Cookbook via EatFresh.org