

# PATATAS



## CÓMO ALMACENAR

Guarde las patatas en un lugar fresco y seco hasta por un mes. Solo póngalas en el refrigerador cuando estén cortadas y cocidas.

## APOYA

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

## CÓMO USAR

Hervir las papas o cocínelas en el microondas hasta que estén blanditas, y haga un puré con un tenedor, añadir una pizca de sal y pimienta negra y una pequeña cantidad de leche que sea baja en grasa y mantequilla para hacer un puré de papas cremosas; asar las papas en el horno con una pizca de sal y una cucharadita de aceite para un platillo sabroso.

# ENSALADA DE PAPAS

Serves: 6 | Tiempo de Preparación: 20 minutos

## INGREDIENTES

- 8 papas rojas pequeñas, o 3 papas grandes, picadas en cubos
- ½ taza de aliño ligero italiano
- ½ cucharada de mostaza
- Una pizca de sal y pimienta
- ½ taza de cebollas verdes, picadas
- Opcional: Una taza de pimiento (chile campanos) de cualquier color, picados



Foto: California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

## INSTRUCCIONES

1. En una olla, cocinar las papas en agua herviente hasta que estén tiernas, más o menos 10 minutos.
2. Escurrir el agua y dejar que las papas se enfrien.
3. Mezclar el aliño en un plato hondo con mostaza, sal, y pimienta y poner encima de las papas.
4. Si lo tiene, mezclar las cebollas verdes y pimiento (chile campano) con las papas.
5. Poner en la refrigeradora hasta que estén listos para comer.

Adaptado de California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch



CALIFORNIA ASSOCIATION  
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

[www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)