

Chef Solus planea la fiesta perfecta de papas.



Visite [es.ChefSolus.com](http://es.ChefSolus.com) para hojas de educación nutritiva, para niños y familias! Visita [www.potatogoodness.com](http://www.potatogoodness.com) para más recetas y información de papas

Copyright © Nourish Interactive, Derechos Reservados.





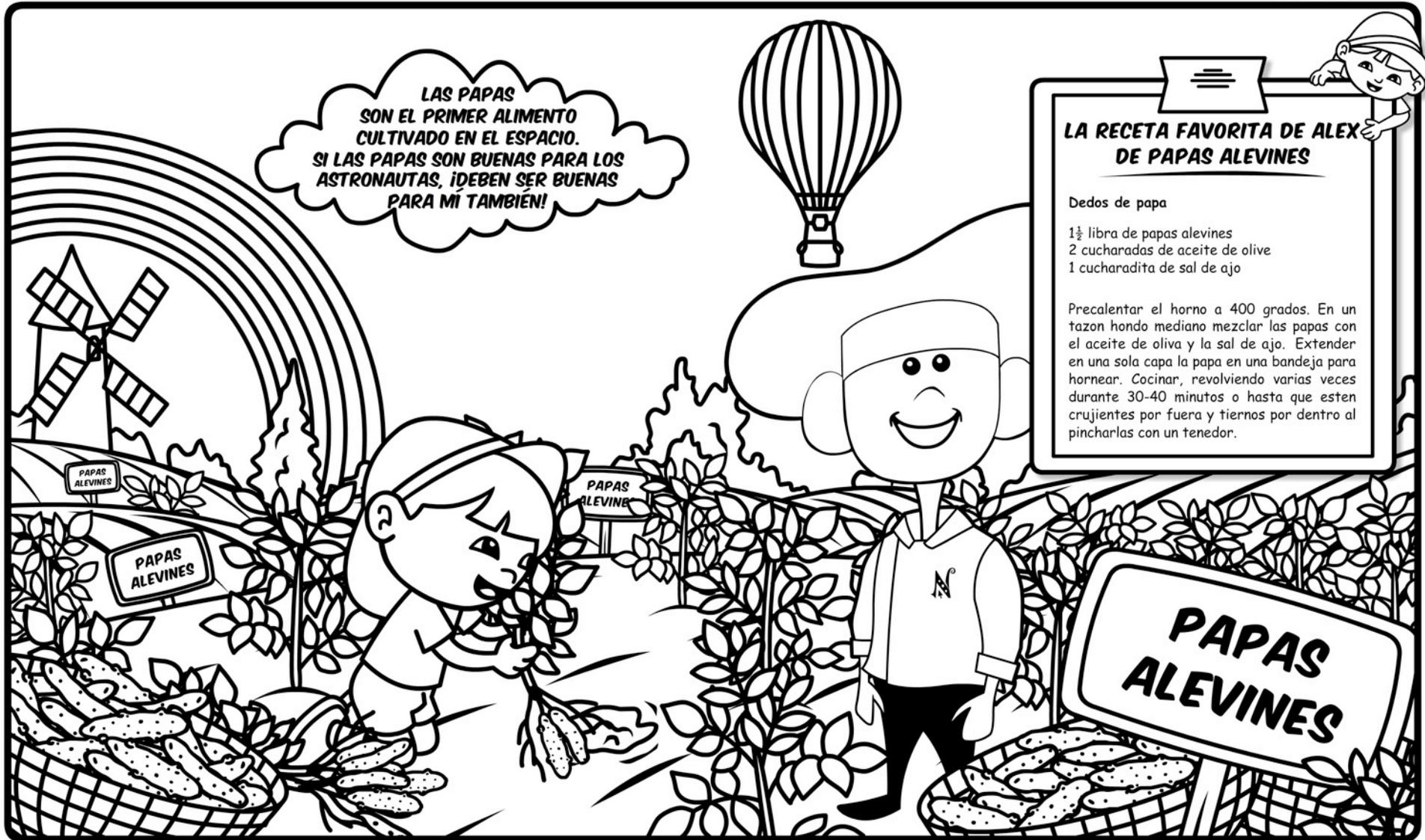
LAS PAPAS SON EL PRIMER ALIMENTO CULTIVADO EN EL ESPACIO. SI LAS PAPAS SON BUENAS PARA LOS ASTRONAUTAS, ¡DEBEN SER BUENAS PARA MÍ TAMBIÉN!

### LA RECETA FAVORITA DE ALEX DE PAPAS ALEVINES

Dedos de papa

- 1½ libra de papas alevines
- 2 cucharadas de aceite de olive
- 1 cucharadita de sal de ajo

Precalentar el horno a 400 grados. En un tazón hondo mediano mezclar las papas con el aceite de oliva y la sal de ajo. Extender en una sola capa la papa en una bandeja para hornear. Cocinar, revolviendo varias veces durante 30-40 minutos o hasta que estén crujientes por fuera y tiernos por dentro al pincharlas con un tenedor.



Alex saca unas papas alevines.  
¡Vienen en muchos colores diferentes!

A Alex le gusta la forma de las papas alevines.  
¡Y son sabrosas también!



EL POTASIO LE AYUDA  
AL CORAZÓN A MANTENERSE SALUDABLE.  
¡EL CORAZÓN SALUDABLE SIGNIFICA QUE NO VAS  
A TENER PROBLEMAS AL HALAR UNA CARRETA  
COMO LA DE JASMINE! LAS PAPAS SON  
UNA BUENA FUENTE DE POTASIO.



¡Jasmine hala una carreta llena de papas rojas!

### LA RECETA FAVORITA DE JASMINE DE PAPAS ROJAS

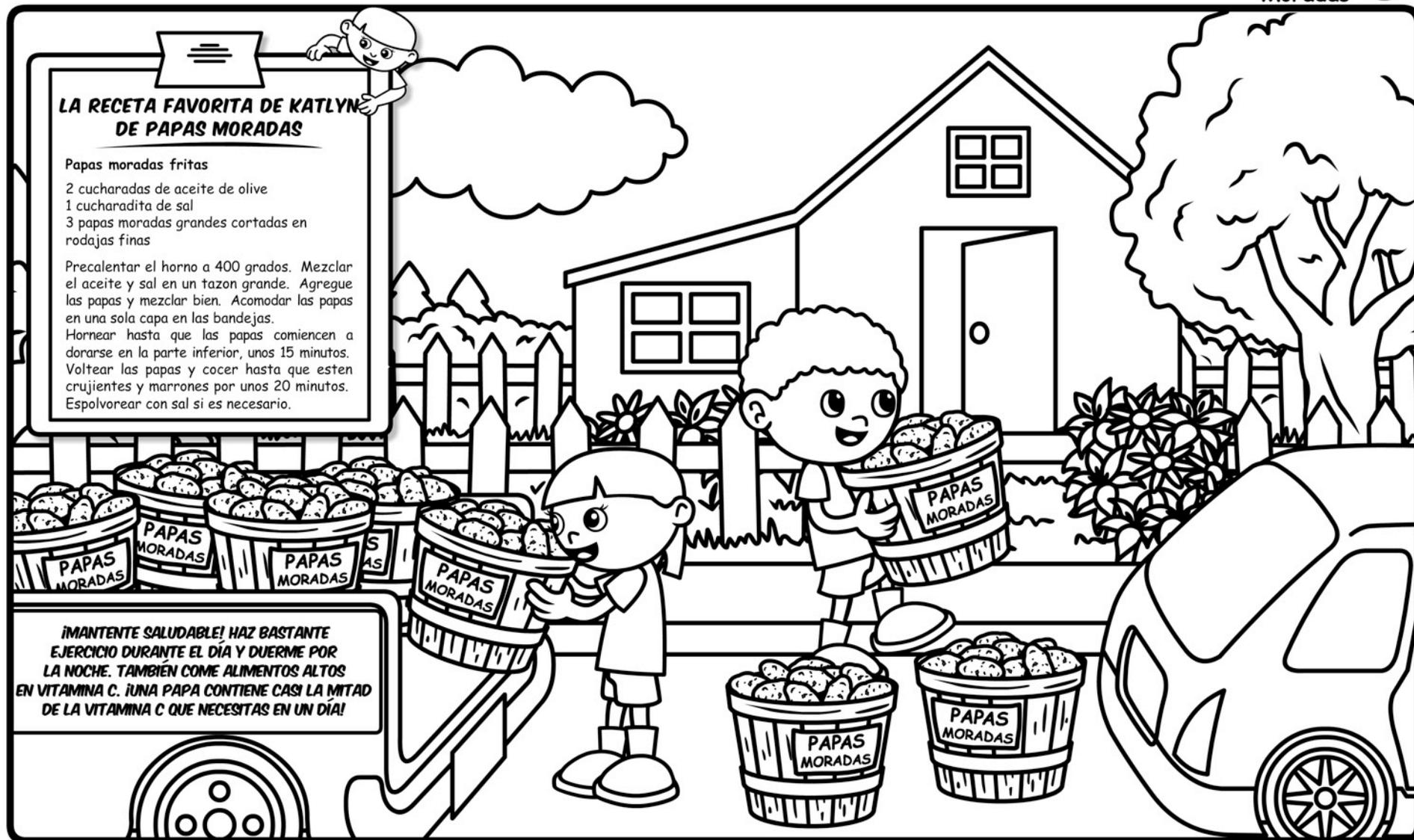
Ensalada de papas asadas con salsa de pesto

3 libras de papas rojas de tamaño mediano  
1 cucharada de aceite de olive  
4 onzas de salsa pesto

Caliente el horno a 425 grados. Dejar la piel de las papas y cortelas en trozos. Coloque las papas en un recipiente grande y rocíe con aceite de olive, mezclar bien. Acomodar las papas en una sola capa en una bandeja para hornear antiadherente. Asar, dandoles vuelta una vez por la mitad, 30 minutos, o hasta que estén doradas y tiernas. Cubrir y refrigerar hasta que este listo para servir. Justo antes de servir, mezclar bien con la salsa pesto.  
Opcional: espolvorear con queso parmesano.



El rojo es el color favorito de Jasmine y su papa favorita también porque se puede cocinar de tantas maneras diferentes.



**LA RECETA FAVORITA DE KATLYN DE PAPAS MORADAS**

**Papas moradas fritas**

- 2 cucharadas de aceite de olive
- 1 cucharadita de sal
- 3 papas moradas grandes cortadas en rodajas finas

Precalentar el horno a 400 grados. Mezclar el aceite y sal en un tazón grande. Agregue las papas y mezclar bien. Acomodar las papas en una sola capa en las bandejas. Hornear hasta que las papas comiencen a dorarse en la parte inferior, unos 15 minutos. Voltrear las papas y cocer hasta que estén crujientes y marrones por unos 20 minutos. Espolvorear con sal si es necesario.

**¡MANTENTE SALUDABLE! HAZ BASTANTE EJERCICIO DURANTE EL DÍA Y DUERME POR LA NOCHE. TAMBIÉN COME ALIMENTOS ALTOS EN VITAMINA C. ¡UNA PAPA CONTIENE CASI LA MITAD DE LA VITAMINA C QUE NECESITAS EN UN DÍA!**

Las papas moradas le recuerdan a Katlyn de sus flores violetas favoritas.

¡Tyler saca papas moradas porque le encanta el color brillante y el sabor a nueces también!

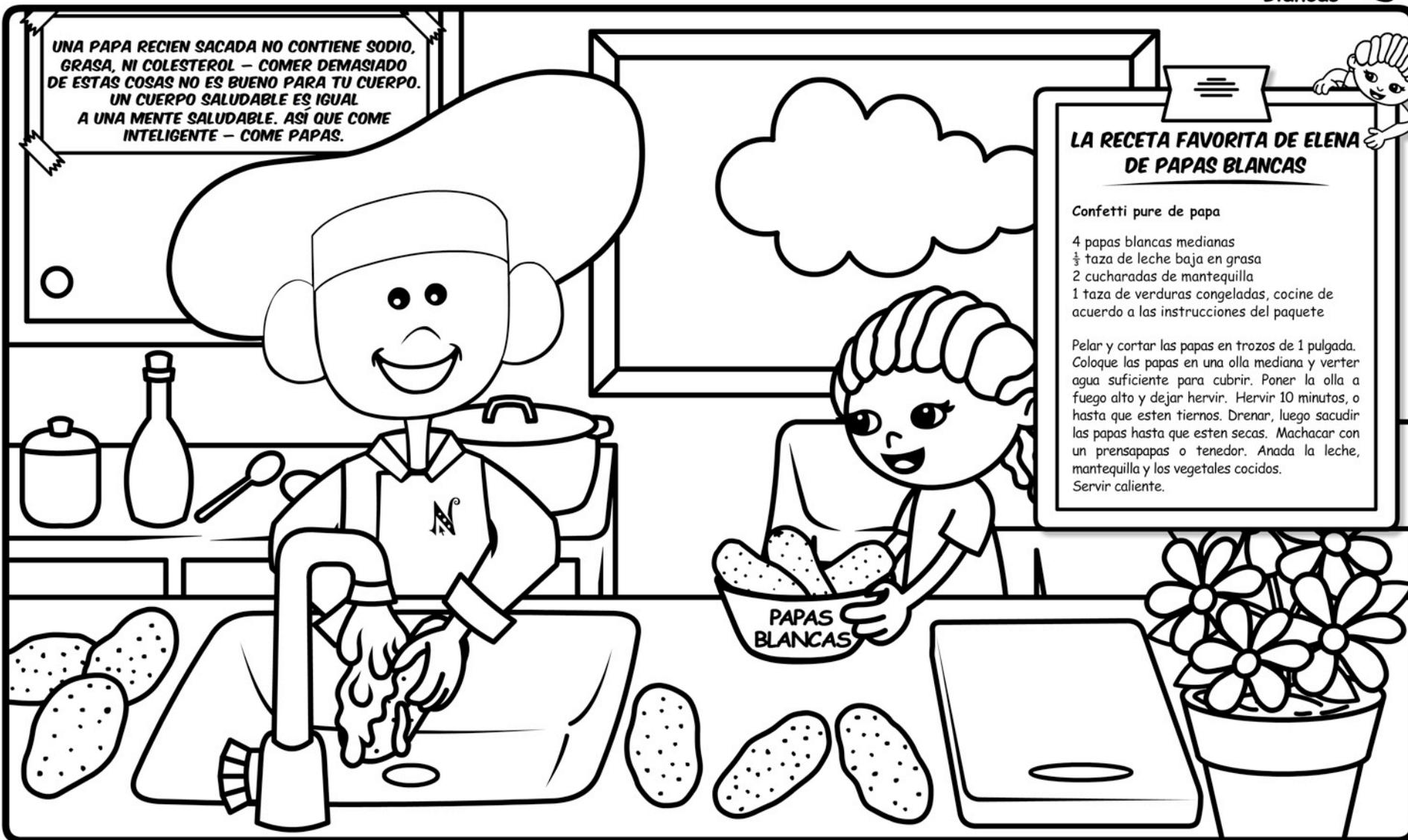
UNA PAPA RECIEN SACADA NO CONTIENE SODIO, GRASA, NI COLESTEROL – COMER DEMASIADO DE ESTAS COSAS NO ES BUENO PARA TU CUERPO. UN CUERPO SALUDABLE ES IGUAL A UNA MENTE SALUDABLE. ASÍ QUE COME INTELIGENTE – COME PAPAS.

**LA RECETA FAVORITA DE ELENA DE PAPAS BLANCAS**

**Confetti pure de papa**

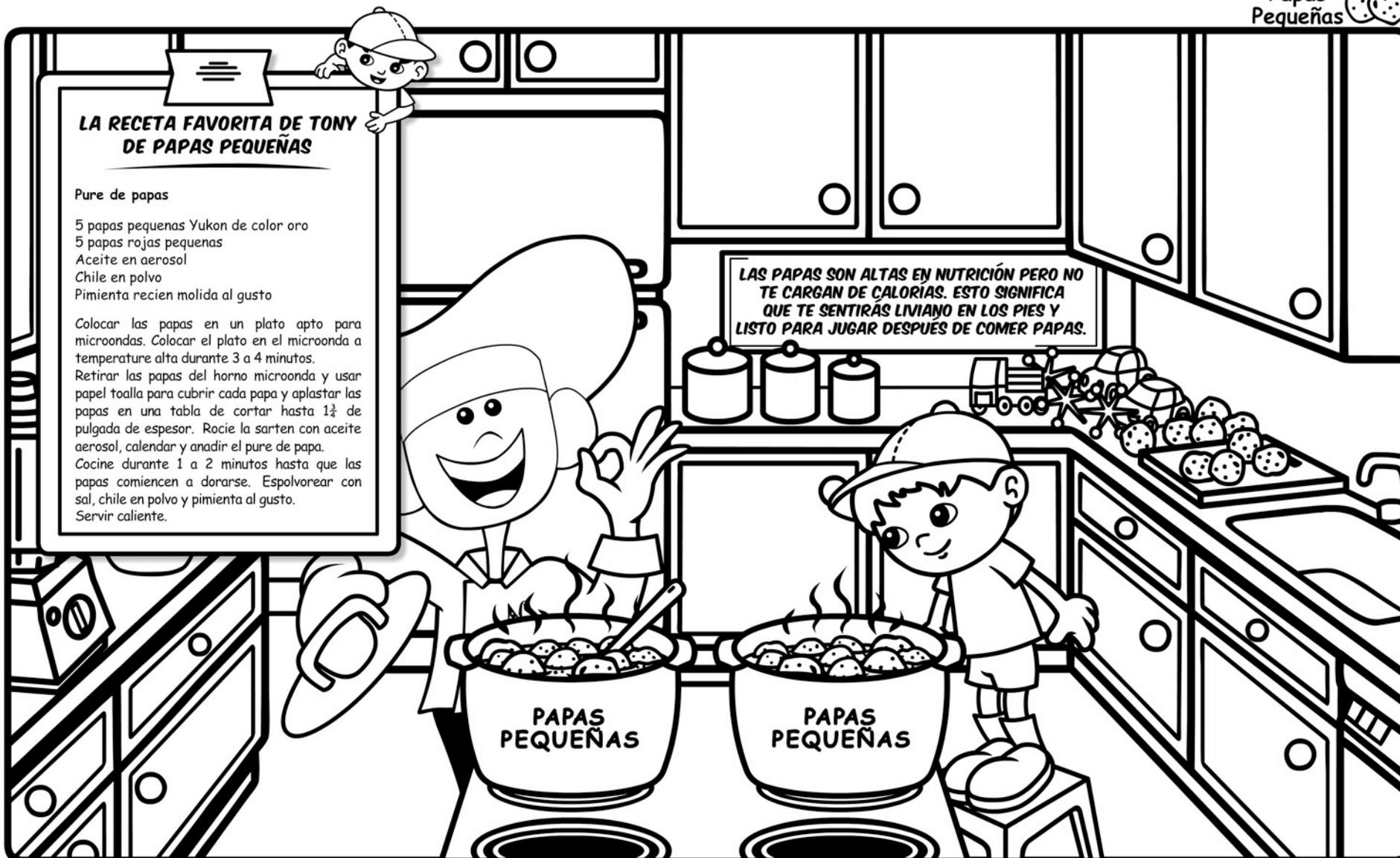
4 papas blancas medianas  
½ taza de leche baja en grasa  
2 cucharadas de mantequilla  
1 taza de verduras congeladas, cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete

Pelar y cortar las papas en trozos de 1 pulgada. Coloque las papas en una olla mediana y verter agua suficiente para cubrir. Poner la olla a fuego alto y dejar hervir. Hervir 10 minutos, o hasta que estén tiernos. Drenar, luego sacudir las papas hasta que estén secas. Machacar con un prensapapas o tenedor. Anada la leche, mantequilla y los vegetales cocidos. Servir caliente.



El Chef Solus le enseña a Elena a lavar las papas blancas usando un lavador de vegetales.

¡A Elena le gusta hacer puré de papas blancas porque son súper blandas cuando se cocinan y muy deliciosas con la cáscara!



**LA RECETA FAVORITA DE TONY DE PAPAS PEQUEÑAS**

**Pure de papas**

5 papas pequeñas Yukon de color oro  
 5 papas rojas pequeñas  
 Aceite en aerosol  
 Chile en polvo  
 Pimienta recién molida al gusto

Colocar las papas en un plato apto para microondas. Colocar el plato en el microonda a temperatura alta durante 3 a 4 minutos. Retirar las papas del horno microonda y usar papel toalla para cubrir cada papa y aplastar las papas en una tabla de cortar hasta  $1\frac{1}{2}$  de pulgada de espesor. Rocíe la sartén con aceite aerosol, calentar y añadir el pure de papa. Cocine durante 1 a 2 minutos hasta que las papas comiencen a dorarse. Espolvorear con sal, chile en polvo y pimienta al gusto. Servir caliente.

**LAS PAPAS SON ALTAS EN NUTRICIÓN PERO NO TE CARGAN DE CALORIAS. ESTO SIGNIFICA QUE TE SENTIRÁS LIVIANO EN LOS PIES Y LISTO PARA JUGAR DESPUÉS DE COMER PAPAS.**

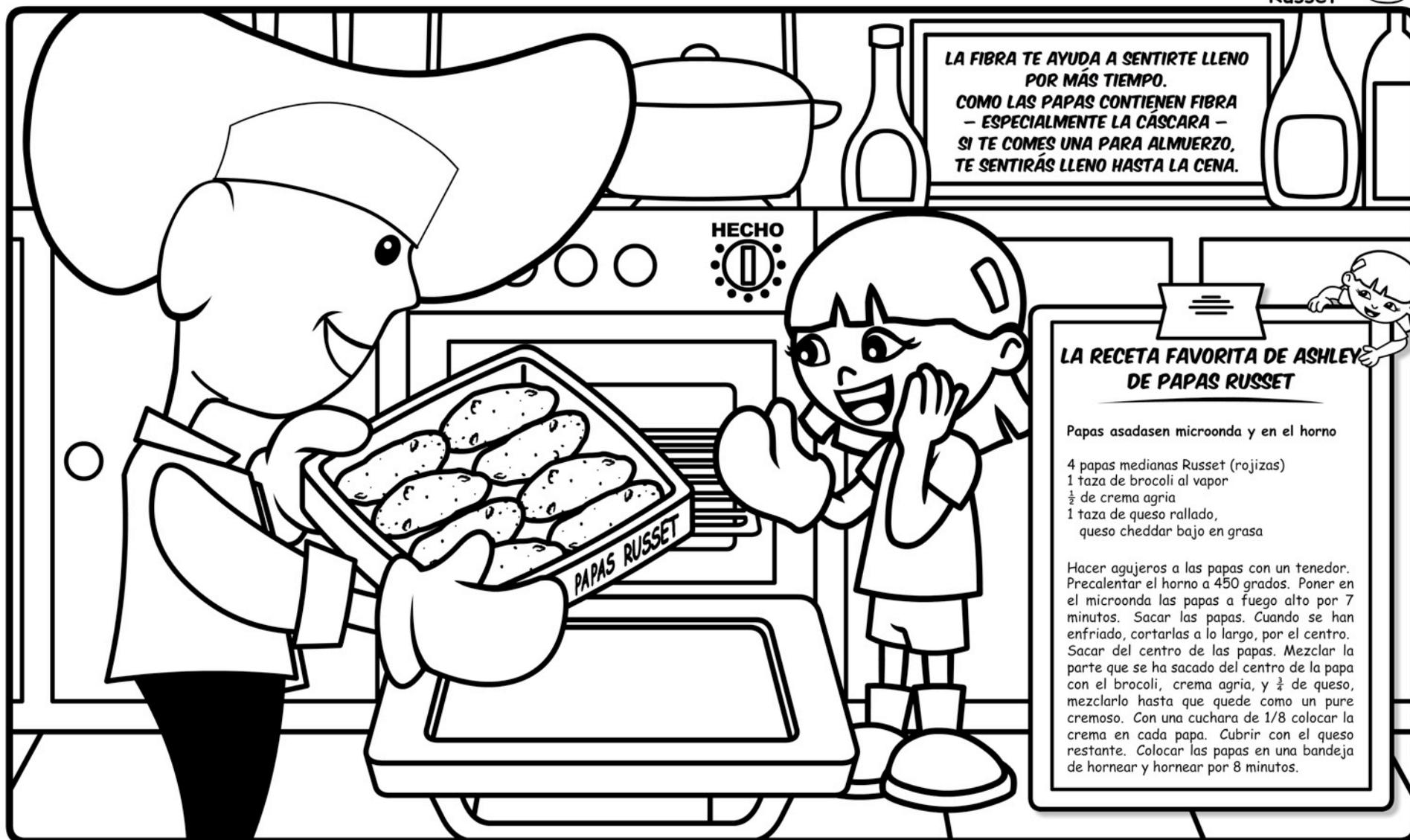
**PAPAS PEQUEÑAS**

**PAPAS PEQUEÑAS**

¡Tony está muy emocionado porque las papas pequeñas se cocinan rápidamente y están listas para comer en pocos minutos!

¡A Tony le encantan las papas pequeñas porque son pequeñas de tamaño pero grandes de sabor!

Papas Russet 



LA FIBRA TE AYUDA A SENTIRTE LLENO POR MÁS TIEMPO.  
COMO LAS PAPAS CONTIENEN FIBRA – ESPECIALMENTE LA CÁSCARA – SI TE COMES UNA PARA ALMUERZO, TE SENTIRÁS LLENO HASTA LA CENA.

### LA RECETA FAVORITA DE ASHLEY DE PAPAS RUSSET

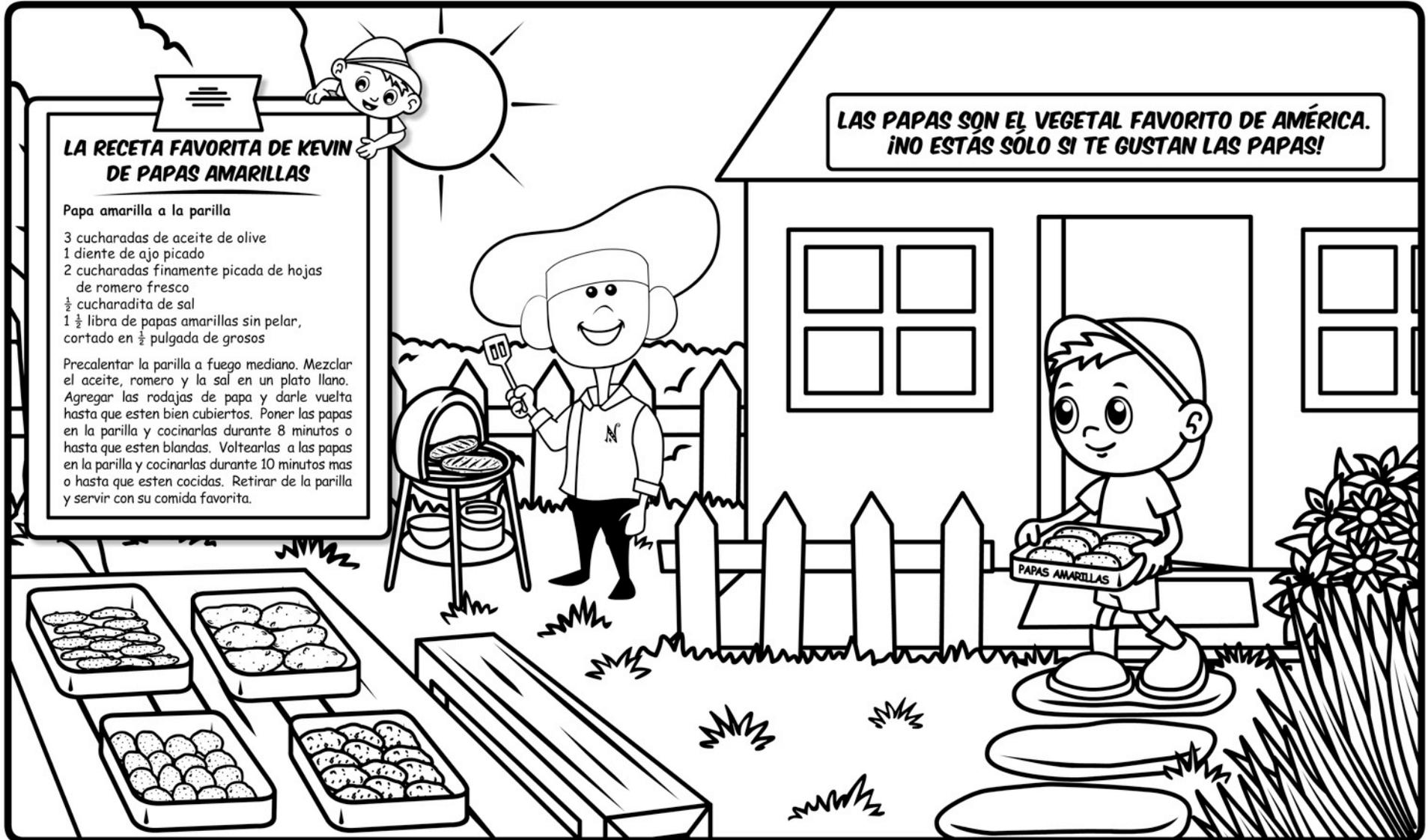
Papas asadas en microonda y en el horno

4 papas medianas Russet (rojizas)  
1 taza de brocoli al vapor  
 $\frac{1}{2}$  de crema agria  
1 taza de queso rallado, queso cheddar bajo en grasa

Hacer agujeros a las papas con un tenedor. Precalentar el horno a 450 grados. Poner en el microonda las papas a fuego alto por 7 minutos. Sacar las papas. Cuando se han enfriado, cortarlas a lo largo, por el centro. Sacar del centro de las papas. Mezclar la parte que se ha sacado del centro de la papa con el brocoli, crema agria, y  $\frac{1}{4}$  de queso, mezclarlo hasta que quede como un pure cremoso. Con una cuchara de  $\frac{1}{8}$  colocar la crema en cada papa. Cubrir con el queso restante. Colocar las papas en una bandeja de hornear y hornear por 8 minutos.

El Chef Solus saca la papa Russet del horno.  
¡Ashley casi no puede esperar para comerse su papa favorita!

A Ashley le encanta la papa Russet porque después que se hornea se pone ligera y esponjosa por dentro



**LA RECETA FAVORITA DE KEVIN  
DE PAPAS AMARILLAS**

**Papa amarilla a la parilla**

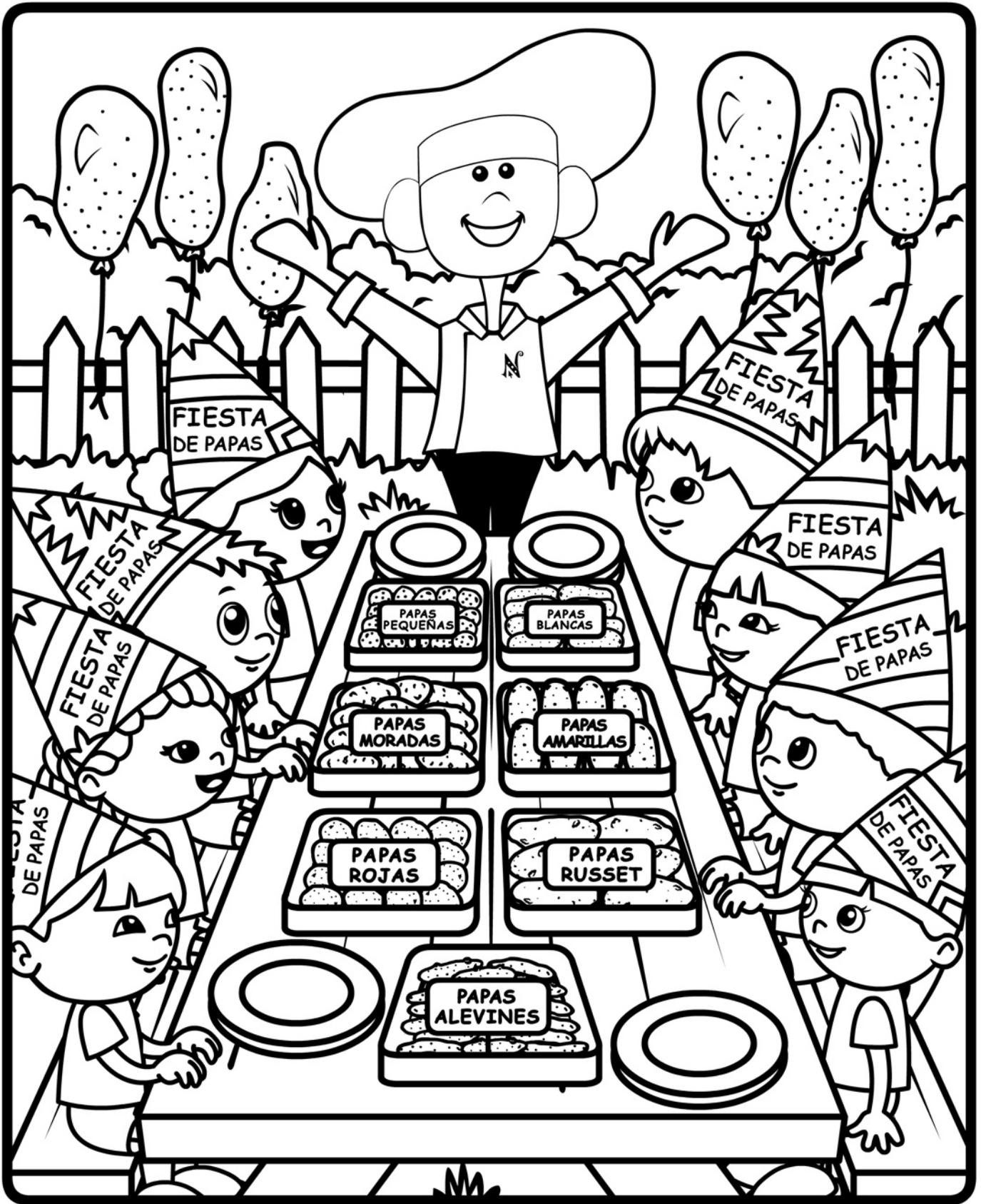
- 3 cucharadas de aceite de olive
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas finamente picada de hojas de romero fresco
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ libra de papas amarillas sin pelar, cortado en ½ pulgada de grosos

Precalentar la parilla a fuego mediano. Mezclar el aceite, romero y la sal en un plato llano. Agregar las rodajas de papa y darle vuelta hasta que estén bien cubiertos. Poner las papas en la parilla y cocinarlas durante 8 minutos o hasta que estén blandas. Voltéarlas a las papas en la parilla y cocinarlas durante 10 minutos mas o hasta que estén cocidas. Retirar de la parilla y servir con su comida favorita.

**LAS PAPAS SON EL VEGETAL FAVORITO DE AMÉRICA.  
¿NO ESTÁS SOLO SI TE GUSTAN LAS PAPAS!**

¡Kevin cree que la papa amarilla es tan brillante como el sol!

¡Se sorprende que las papas amarillas saben como que ya tienen mantequilla!



¡Es la hora de fiesta de papas con las papas perfectas!



Visite [es.ChefSolus.com](http://es.ChefSolus.com) para hojas de educación nutritiva, para niños y familias!  
recetas y información de papas

Visita [www.potatogoodness.com](http://www.potatogoodness.com) para más

Copyright © Nourish Interactive, Derechos Reservados.



45% Daily Sugar | Naturally Fat Free | Full of Vitamins and Minerals