

Ensalada de Papas Rojas

6 papas rojas medianas cortadas en trozos 1 1/2 pulgadas.
4 tazas elotes verdes frescos cortados en trozos 1 1/2 pulgadas

1 cebolla roja pequeña, picadita
1 chile campana rojo, picadito
1 chile campana amarillo, picadito
1 taza tomates cerezas, picados

1/4 taza mayonesa
2 cucharadas vinagre de vino rojo
2 cucharaditas orégano fresco
Sal y pimienta

Lave las verduras en agua tibia.
Hierva las papas hasta que estén tiernas y escúrralas. **Hierva** los elotes hasta que estén tiernos y escúrralos.
Coloque las papas y los elotes verdes en un tazón. **Agregue** las cebollas rojas, pimientos y tomates picados. En un tazón pequeño, **mezcle** la mayonesa, vinagre y orégano picado. **Añada** a la mezcla de papas y mezcle

ligeramente. **Sazone** con sal y pimienta. **Mezcle** bien. **Sirva** frío.

Hace: 16 porciones, 1/2 taza
Análisis nutricional: 140 calorías; 1.5 g grasa; 0 g grasa saturada; 0 mg de colesterol; 35 mg sodio; 26 g carbohidratos; 6 g fibra; 3 g azúcar; 5 g proteína

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



Ensalada de Papas Rojas

6 papas rojas medianas cortadas en trozos 1 1/2 pulgadas.
4 tazas elotes verdes frescos cortados en trozos 1 1/2 pulgadas

1 cebolla roja pequeña, picadita
1 chile campana rojo, picadito
1 chile campana amarillo, picadito
1 taza tomates cerezas, picados

1/4 taza mayonesa
2 cucharadas vinagre de vino rojo
2 cucharaditas orégano fresco
Sal y pimienta

Lave las verduras en agua tibia.
Hierva las papas hasta que estén tiernas y escúrralas. **Hierva** los elotes hasta que estén tiernos y escúrralos.
Coloque las papas y los elotes verdes en un tazón. **Agregue** las cebollas rojas, pimientos y tomates picados. En un tazón pequeño, **mezcle** la mayonesa, vinagre y orégano picado. **Añada** a la mezcla de papas y mezcle

ligeramente. **Sazone** con sal y pimienta. **Mezcle** bien. **Sirva** frío.

Hace: 16 porciones, 1/2 taza
Análisis nutricional: 140 calorías; 1.5 g grasa; 0 g grasa saturada; 0 mg de colesterol; 35 mg sodio; 26 g carbohidratos; 6 g fibra; 3 g azúcar; 5 g proteína

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



Las Papas de Kentucky

TEMPORADA: De finales de junio a octubre.

DATOS NUTRICIONALES:

Las papas son una buena fuente de vitaminas B y C, potasio y carbohidratos complejos. No contienen grasa, colesterol o sodio. Sólo hay 70 calorías en una porción de 1/2 taza de papa cocida. La mayoría de los nutrientes se encuentran justo debajo de la piel, así que evite pelar cuando sea posible.

SELECCIÓN: Seleccione papas firmes libres de arrugas, manchas verdes o moretones. Las patatas nuevas son papas inmaduras de cualquier variedad. Son cremosas, de piel fina y lo suficientemente

pequeñas como para servir enteras. Las papas nuevas son las mejores en los platos que requieren papas hervidas, ya que mantendrán su forma. Para hornear, freír y machacar, elija variedades más secas.

ALMACENAJE: Las papas deben mantenerse en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. No guarde en el refrigerador.

PREPARACIÓN: Las papas deben lavarse y restregarse bien antes de cocinarse. Cualquier brote u ojos deben ser sacados. Los métodos comunes de preparación incluyen ebullición, horneado, al microondas, puré, freír y a la parrilla.

LAS PAPAS DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Marzo 2013

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

Las Papas de Kentucky

TEMPORADA: De finales de junio a octubre.

DATOS NUTRICIONALES:

Las papas son una buena fuente de vitaminas B y C, potasio y carbohidratos complejos. No contienen grasa, colesterol o sodio. Sólo hay 70 calorías en una porción de 1/2 taza de papa cocida. La mayoría de los nutrientes se encuentran justo debajo de la piel, así que evite pelar cuando sea posible.

SELECCIÓN: Seleccione papas firmes libres de arrugas, manchas verdes o moretones. Las patatas nuevas son papas inmaduras de cualquier variedad. Son cremosas, de piel fina y lo suficientemente

pequeñas como para servir enteras. Las papas nuevas son las mejores en los platos que requieren papas hervidas, ya que mantendrán su forma. Para hornear, freír y machacar, elija variedades más secas.

ALMACENAJE: Las papas deben mantenerse en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. No guarde en el refrigerador.

PREPARACIÓN: Las papas deben lavarse y restregarse bien antes de cocinarse. Cualquier brote u ojos deben ser sacados. Los métodos comunes de preparación incluyen ebullición, horneado, al microondas, puré, freír y a la parrilla.

LAS PAPAS DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Marzo 2013

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service