

MANERAS SALUDABLES PAPAS ENLATADAS



Consejos!

- Escurrir y enjuagar las papas enlatadas para reducir el sodio (sal)
- ¡Un gran ingrediente para ahorrar tiempo! ¡Ya pelado y listo para crear comidas deliciosas y saludables!
- Coma simplemente como guarnición, escurriendo y enjugando las papas y luego recalentando en el microondas o en la estufa

RECETAS

Sartén de Desayuno Tex-Mex

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 cucharada de aceite | Pimienta negra al gusto |
| 2 latas (14.5 oz) de papas, escurridas y cortadas en trozos pequeños | 1/2 taza de queso |
| 4 huevos | 1/4 taza de salsa |
| 1/4 taza de leche o agua | 1/2 taza de totopos desmenuzados (opcional) |
| 1/4 cucharadita de sal | 1 cucharada de cilantro fresco picado (opcional) |

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agrega las papas; cocine, tapado, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén doradas, aproximadamente 8 minutos.
2. Batir los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un tazón mediano hasta que se mezclen.
3. Reduzca el fuego a medio. Vierta los huevos sobre las papas en una sartén. Cuando los huevos comiencen a cuajar, retire suavemente por los lados y déle la vuelta al huevo.
4. Continúe cocinando hasta que los huevos estén espesos y no quede ningún huevo líquido visible. No revuelva constantemente.
5. Espolvoree con queso, y retire del fuego. Cubra la sartén y deje reposar hasta que el queso se derrita, unos 2-3 minutos. Decore con salsa y cilantro, añada papas fritas si lo desea.

Ensalada de Papa y Ejotes Verdes Marinados

Ingredientes:

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 lata (14 oz) de ejotes, escurridos y enjuagados | 3/4 taza de pimienta morrón picado |
| 1 lata (14.5 oz) de papas, escurridas y enjuagadas | |

Aderezo para ensaladas

- 3 cucharadas de aceite 1/2 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharadas de vinagre 1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de condimento italiano 1/4 cucharadita de pimienta negra

Directions:

1. Combine aceite, vinagre, condimento italiano, ajo en polvo, sal y pimienta en un tazón pequeño.
2. Combine los frijoles, las papas, el pimienta y el aderezo para ensaladas en un tazón mediano.
3. Revuelva bien hasta que esté cubierto. Cubra y refrigere por 1 hora.

Carne Molida con Papas

Ingredientes:

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 libra de carne molida magra | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 lata (14 oz) de papas, escurridas y picadas | Pimienta negra al gusto |
| 2 cucharadas de aceite | |

Direcciones:

1. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande. Agregue las papas en cubitos y cocine durante unos 10 minutos, hasta que estén ligeramente doradas y crujientes.
2. Agregue carne molida magra a las papas y dore, cortándola en trozos muy pequeños. Revuelva y volteo con frecuencia (aproximadamente 10 minutos).
3. Una vez que la carne esté completamente cocida, apague el fuego y agregue aproximadamente 1/2 cucharadita de sal y pimienta y revuelva con una espátula.
4. ¡Sirva con otras verduras o una ensalada verde vibrante!



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Papas Horneadas al Horno al Ajillo

Ingredientes:

2 latas (14.5 oz) de papas, escurridas y enjuagadas
1 barra de mantequilla cortada en rebanadas pequeñas

1 cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta al gusto

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 325F y coloque las rebanadas de mantequilla en una bandeja para hornear antiadherente de 13x9. Coloque la sartén en la rejilla central del horno hasta que la mantequilla se derrita.
2. Retirar del horno y agregar el ajo en polvo. Mezclar bien.
3. Agregue las papas escurridas y mezcle para engrasar las papas completamente con la mantequilla y el ajo.
4. Espolvorear con sal y pimienta. Hornee durante unos 25-30 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada. Voltee las papas y hornee por otros 25-30 minutos o hasta que estén completamente doradas y el exterior esté un poco crujiente. Retirar del horno y servir con una cuchara ranurada para que no les quede mucha mantequilla.

Ensalada de Papa sin Cocción

Ingredientes:

2 latas (14.5 oz) de papas, escurridas y enjuagadas
1/2 taza de mayonesa
1/4 taza de aderezo de pepinillos dulces
2 cucharadas de mostaza
1/2 taza de apio

1/4 taza de cebolla morada picada
1/4 taza de pimiento verde cortado en cubitos
3 huevos duros cortados en cubitos
Sal y pimienta al gusto
Pimentón rojo cortado en cubitos (adorno)

Direcciones:

1. Corte las papas en cubos y agréguelas a un tazón grande.
2. Agregue todos los ingredientes restantes (excepto el pimentón) y revuelva para mezclar bien. Adorne con pimentón.
3. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Sopa de Papa y Queso Cheddar

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite
1 taza de cebolla, cortada en cubitos
1 taza de apio, cortado en cubitos
6 tazas de caldo reducido en sodio
2 tazas de papas enlatadas hechas puré

8 oz de queso cheddar rallado
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de mostaza seca
Salsa picante (opcional)

Direcciones:

1. Agregue aceite a una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el apio y saltee durante 2-3 minutos, o hasta que comiencen a ablandarse.
2. Agregue el caldo y el puré de papas y cocine a fuego lento.
3. Con una batidora de mano o una licuadora normal, haga puré la sopa hasta que quede cremosa. Agregue queso cheddar, sal, pimienta, mostaza seca y salsa picante (opcional). Revuelva para combinar y deje que el queso se derrita. Sirva

Sarten de Papas y Salchicha

Ingredientes:

1/2 libra de salchicha, cortada en monedas de
3 cucharadas de aceite
1 lata (14.5 oz) de papas, escurridas y enjuagadas
2 cebollas medianas, en rodajas finas o picadas

1/2 pulgada 1 cucharadita de orégano
1 1/2 cucharadita de comino
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra.

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agregue la salchicha, cocine por unos 8-10 minutos.
3. Agregue la cebolla y las papas, saltee durante unos 4 minutos.
4. Agregue comino, sal y pimienta.
5. ¡Sirva caliente con una guarnición de verduras o una ensalada colorida!