

GLEANERS

EST. 1977

FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

www.gcfb.org

(313) 923-3535

MANERAS SALUDABLES PAPA EN POLVO-HOJUELAS



Consejos!

¡Úsalo como recubrimiento para tu pescado favorito! ¡Sumérgete en leche y luego da palmaditas con hojuelas de papa y saltea!

¡Úsalo en lugar de migas de pan como relleno de albóndigas/albóndigas!

¡Úsalo como sopa o espesante de salsa! Usted puede moler las hojuelas en una trituradora de café para una textura más suave!

RECETAS

Cazuela para el Almuerzo con Jamon

Ingredientes:

3 1/3 tazas de agua

1 cucharadita de sal

5 cucharaditas de mantequilla

1 1/4 de tazas de leche baja en grasa

3 1/3 tazas de copos instantáneos de papa

1 cucharadita de copos de perejil

1 cucharadita de albahaca seca (opcional)

3/4 de taza de queso parmesano rallado (opcional)

1 lb de jamón, en cubos o rallado

2 tazas de queso cheddar rallado

Instrucciones:

1. En una olla, combine el agua, la sal, la mantequilla y las hojuelas de perejil. Llevar a hervir.
2. Retírelo del calor. Agregue la leche fría y agregue las hojuelas de papa instantánea suavemente hasta que quede suave.
3. Vierta la mezcla de las papas instantáneas en una cacerola para horno bien engrasada.
4. Cubra las papas con jamón. Cubra el jamón con queso rallado.
5. Ase en el horno a 4-6 pulgadas del fuego durante 60 segundos o hasta que estén doradas.

Pancakes de Papas Instantaneas

Ingredientes:

1 taza de agua fría

1 huevo batido

1/2 cucharadita de sal

3/4 taza de hojuelas de papa seca

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de cebollin picado

1 pizca de pimienta molida

1 pizca de pimienta de cayena, o al gusto

1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones:

1. Batir el agua, el huevo y la sal en un tazón grande hasta que la sal se haya disuelto. Agregue las hojuelas de papa secas hasta que se incorporen. Agregue 1 cucharada de cebollino picado; sazone con pimienta negra y pimienta de cayena.
2. Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Mezcle la sartén para combinar.
3. Divida la mezcla de papa en cuatro porciones iguales y forme panqueques. Coloque los panqueques en la sartén y reduzca el fuego a medio. Cocine hasta que se forme una costra bien dorada en el fondo de los panqueques, aproximadamente 10 minutos. Voltea cada panqueque y aplana un poco. Cocine hasta que los otros lados estén dorados, de 7 a 8 minutos más.
4. Transfiera a un plato; cubra cada pancake con una cucharada de crema agria o yogur bajo en grasa y espolvoree cada uno con 3/4 de cucharadita de cebollin.

Cazuela de Hamburguesas de Papa

Ingredientes:

1 libra de carne molida

1 lata de sopa de tomate

4 tazas de puré de papas instantáneo, preparado con agua

1 lata (14.5 oz) de ejotes, escurridos y enjuagados

1 taza de queso cheddar rallado

Instrucciones:

1. Cocine la carne molida hasta que quede doradita; escurrir y mezclar con la sopa de tomate en una cacerola para horno alargada. Incorpora los ejotes verdes.
2. Coloque las papas alrededor de los bordes y espolvoree toda la parte superior con queso.
3. Hornee durante 20 minutos a 350 ° F, o puede calentarlo en el microondas. Este plato se puede congelar y cocinar más tarde también.

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Pay Sencillo Shepherd

Ingredientes:

1 libra de pavo molido o carne de res
1 cebolla picada
1 lata (15 oz) de guisantes, escurridos y enjuagados

1 lata (10 oz) de crema de champiñones
2 tazas de puré de papas instantáneo, preparado
1 lata (15 oz) de zanahorias, escurridas y enjuagadas

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F.
2. En una sartén a fuego medio-alto, cocine la carne molida y la cebolla. Elimina la grasa.
3. En una cazuela, combine la mezcla de carne, los guisantes, las zanahorias y la sopa.
4. Coloque las papas preparadas sobre la mezcla de carne. Hornee por 15 minutos o hasta que las papas estén doradas. Sirva caliente.

Sopa De Patatas Con Brócoli Y Queso

Ingredients:

32 oz. hermano de pollo bajo en sodio
1/2 taza de cebolla picada
1 taza de hojuelas de papa instantánea
1 taza de queso cheddar suave, rallado

1 taza de brócoli fresco, picado o brócoli congelado
2 tazas de leche baja en grasa
1/2 taza de apio picado (opcional)
2 cucharadas de mantequilla sin sal

Instrucciones:

1. Coloque el caldo, la cebolla y el brócoli en una sartén y cocine a fuego lento de 8 a 10 minutos. Aún debería ver pequeños trozos de brócoli flotando en él.
2. Agregue la leche y agregue las hojuelas de papa.
3. Agregue la mantequilla y el queso. Calentar 2-3 minutos. Sirva con galletas integrales o pasta. Ajuste la consistencia de la sopa agregando leche para diluir, o más hojuelas de papa para espesar.

Pollo al Horno Crujiente

Ingredientes:

1 taza de hojuelas de papa instantánea
1/3 taza de queso parmesano rallado
1 cucharadita de ajo en polvo

3 1/2 lbs. pollo frito, cortado
1/3 taza de mantequilla derretida

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 375 ° F y cubra un molde para hornear de 9x13 con papel de aluminio. Rocíe con aceite en aerosol.
2. En un tazón mediano, combine las hojuelas de papa, el queso parmesano y el ajo. Mezclar bien.
3. Sumerja los trozos de pollo en la mantequilla y luego enrolle la mezcla de hojuelas de papa para cubrirlos. Coloca en una sartén.
4. Hornee de 45 a 60 minutos o hasta que el pollo esté tierno y dorado.

Pure de Papas al estilo Suroeste

Ingredientes:

2—2 1/2 tazas de hojuelas de papa, preparadas
Spray de cocina
1/2 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo, picados o 2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cucharadita de comino (opcional)
1 cucharada de chile en polvo

1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
1 lata (15 oz) de maíz, enjuagado y escurrido
1 lata (15 oz) de tomates en dados, con su jugo
1/4 taza de queso cheddar rallado
1/4 taza de cilantro fresco, picado (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Cubra la sartén con aceite en aerosol. Culo cebolla y ajo, sofreír 3 minutos. Reduzca el fuego a bajo. Agregue todas las especias en este punto.
2. Agregue los frijoles, el maíz y los tomates; cocine 4 minutos o hasta que esté completamente caliente.
3. Caliente las papas en el microondas o agréguelas a la sartén para calentarlas.
4. Cubra 4 porciones iguales de papas con la mezcla y el queso y el cilantro, si lo usa.