

## Platillos con papas secas



Las papas secas son papas sin cocer que se han sido casi totalmente deshidratadas. Son una rica fuente de vitamina C, misma que necesitamos para mantenernos sanos.

Una porción de papas cocidas es ½ taza.

### Usos

Las papas cocidas son un plato de verduras muy sabroso. Si desea más sabor puede añadirle sal y pimienta con pequeñas cantidades de queso rallado, margarina o mantequilla. Tenga cuidado: el añadir una gran cantidad de queso, mantequilla o margarina puede convertir una verdura baja en grasas en un platillo con un alto contenido de grasa.

### Almacenamiento

Guarde los paquetes de papas deshidratadas en un sitio fresco y seco. Una vez abierto el paquete conserve las papas en un envase hermético.

Guarde las papas cocidas en un recipiente con tapa en el refrigerador y consúmalas antes de 3 días.

### Manera de prepararse

Para preparar cuatro porciones de ½ taza necesita:

- 2 tazas de agua
- 2 tazas de papas deshidratadas
- 1 cazuela mediana

**Instrucciones:** Una vez que el agua hierva añada las papas deshidratadas y cuézalas a fuego lento durante 20 minutos o hasta que estén blandas. Escorra el exceso de agua de las papas.

**Nota:** Si va a utilizar las papas en recetas que requieren más tiempo de cocimiento, cueza las papas únicamente 15 minutos.

---

## Sopa de papa (rinde 4 porciones de una taza cada una)

### Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 cebolla pequeña, picada
- ¼ de taza de apio picado (si gusta)
- 4 tazas de leche
- 1 lata de granos de elote entero (si gusta)
- 1 taza de hojuelas de papa
- sal y pimienta (al gusto)

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Derrita la mantequilla o margarina en una sartén grande.
3. Añada la cebolla y el apio y cuézalos hasta que estén blandos.
4. Añada la leche y el grano de elote entero y mézclelos.
5. Caliente la leche, cebolla y apio hasta que la leche esté caliente, pero no hirviendo.
6. Apague el fuego y añada las hojuelas de papa hasta que la sopa adquiera el espesor que desee.
7. Añada sal y pimienta.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



**Texas A&M AgriLife Extension Service** [AgriLifeExtension.tamu.edu](http://AgriLifeExtension.tamu.edu)

Más publicaciones de Extensión están disponibles en [AgriLifeBookstore.org](http://AgriLifeBookstore.org)

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.