PAPAS DESHIDRATADAS, EN CUBOS O REBANADAS
SECAS

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

Las papas **deshidratadas,** en cubos o rebanadas, están completamente cocidas y se les ha extraído la mayor parte del agua.

Presentación/Rendimiento

- Las papas en **cubos** vienen en bolsas de plástico de 2½ libras. Cada bolsa rinde 48 porciones de ½ taza cada una de papas en ***cubos***.
- Las papas en **rebanadas** vienen en bolsas de papel laminado de 5 libras. Cada bolsa rinde 96 porciones de ½ taza cada una de papas en ***rebanadas***.

Conservación

- Almacene las papas a temperatura ambiente. Después de abrir la bolsa, guarde las papas en un recipiente bien tapado en el refrigerador.
- Si emplea las papas en recetas que requieren mucho tiempo de cocción, cocine las papas solamente por 15 minutos.
- Para facilitar la preparación de platos, cocine las papas el día anterior, escúrralas y refrigérelas en un recipiente bien tapado hasta el día siguiente. Úselas en 3 días.
- Las papas **crudas** en cubos o rebanadas también pueden utilizarse en algunas recetas.

(Véanse las recetas al dorso)

Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Sirva papas cocidas cubiertas con queso rallado como verduras o utilícelas como ingrediente en otras recetas para platos tales como ensalada de papa, platillos al horno, sopas y guisos.

Cocción

Hierva 2 tazas de agua con ¼ cdta. de sal (opcional). Incorpore 2 tazas de papas. Cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las papas estén blandas. Escurra el agua de las papas. (Rinde 4 porciones de ½ taza cada una).

Información de nutrición

- Las ***papas*** son fuente de fibra, vitaminas C y B-6, niacina y potasio, así como de otras vitaminas y minerales. Las papas tienen poca grasa y no contienen colesterol ni grasa saturada.
- ½ taza de papas en cubos o en rebanadas equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición Porción ½ taza (113 g) de papas cocidas hidratadas	
Cantidad por porción	
Calorías 78	Cal. de grasa 0
	% Valor diario*
Grasa total 0 g	**0%**
Grasa saturada 0 g	**0%**
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 15 mg	**0%**
Carbohidratos totales 18 g	**6%**
Fibra dietética 0 g	**0%**
Azúcares 0 g	
Proteína 1 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 5%
Calcio 0%	Hierro 2%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Papas gratinadas

1 cdta. de aceite vegetal
2½ tazas de papas deshidratadas **crudas** en rebanadas
1 taza de leche preparada con leche descremada en polvo
3 cdas. de mantequilla
3 cdas. de harina
½ cdta. de sal
¼ cdta. de pimienta negra
2 cdtas. de cebolla finamente picada
2 tazas de leche preparada con leche descremada en polvo

Variación: **Papas gratinadas al sartén** – Prepare según las indicaciones de las papas gratinadas a excepción de acomodar las papas en un sartén de 8 pulg. aceitado; cubra con 1 taza de leche, seguida de la salsa. Tape y cocine a fuego lento por 30 minutos o hasta que los bordes borboteen.

1. Aceite un molde para hornear de 8 x 8 pulg.
2. Acomode las papas en el molde.
3. Cúbralas con 1 taza de leche.
4. Derrita la mantequilla en una olla pequeña a fuego lento hasta que empiece a borbotear.
5. Añada la harina, la sal, la pimienta y la cebolla; revuelva hasta que la mezcla empiece a borbotear, unos 2 minutos.
6. Sin dejar de revolver, sobre fuego, añada lentamente dos 2 tazas de leche hasta que la salsa tome una consistencia homogénea y empiece a borbotear, unos 5 minutos.
7. Vierta la salsa sobre las papas y lleve a horno de 375 °F por 45 minutos o hasta que las papas estén ligeramente doradas.

Rinde 6 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de papas gratinadas:

Calorías	172	Colesterol	18 mg	Azúcar	6 g	Calcio	161 mg
Calorías de grasa	58	Sodio	332 mg	Proteína	6 g	Hierro	0.5 mg
Grasa total	6.5 g	Carbohidratos totales	22 g	Vitamina A	133 RE		
Grasa saturada	4.0 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	6 mg		

Ensalada de papa a la alemana

2 tazas de agua
1¼ tazas de papas deshidratadas **crudas** en cubos
1½ cdta. de cebolla finamente picada
1 cda. de pimientos verdes finamente picados
1 huevo duro cocido, descascarado y picado en cuadritos
1 lonja de tocino finamente picado
1 cda. de harina
2 cdas. de azúcar
¾ cdta. de sal
2½ cdas. de vinagre
¼ taza de agua

Variación: En vez de tocino, dore 1 ½ cdas. de fiambre finamente picado en 1 cda. de aceite vegetal.

1. En una olla mediana, coloque las papas con agua.
2. Lleve a punto de ebullición. Tape y cocine a fuego lento por 15 minutos.
3. Refrigere las papas en el agua que hirvieron durante 2 horas o hasta el día siguiente. Escurra las papas refrigeradas.
4. Incorpore la cebolla, el pimiento verde y el huevo duro.
5. En una olla pequeña, cocine el tocino. *No escurra la grasa*.
6. Incorpore la harina, el azúcar y la sal.
7. Añada el vinagre y el ¼ taza de agua.
8. Caliente a fuego medio hasta que la mezcla espese y empiece a borbotear, unos 2 minutos.
9. Vierta el preparado sobre las papas y mezcle. Sirva la ensalada caliente o refrigérela dos horas como mínimo.

Rinde 5 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de ensalada de papa a la alemana:

Calorías	114	Colesterol	43 mg	Azúcar	5 g	Calcio	14 mg
Calorías de grasa	18	Sodio	395 mg	Proteína	3 g	Hierro	0.6 mg
Grasa total	2.0 g	Carbohidratos totales	21 g	Vitamina A	20 RE		
Grasa saturada	0.6 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	7 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohibe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad, Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.