



 **Super Spuds**





¿NECESITA UNA CENA Y DELICIOSA? ¡ P A P A S AL RESCATE!

Papas están llenas de buenos nutrientes pero a menudo son fritas o cargadas con mantequilla y crema agria. WIC de Oklahoma está aquí para ayudarle a convertir sus papas en SÚPER PAPAS... ¡papas cargadas con sabor increíble y repleto de nutrientes!

Algunos de nuestros creativos educadores de WIC han compartido sus recetas de papas más deliciosas y nutritivas. Estas recetas contienen principalmente comidas de WIC y es suficientemente fácil que sus hijos puedan ayudar hacerlos. No se conforme con sus papas al horno ordinario o papas fritas. ¡Dele a su familia una comida SÚPER agregándole unas de estas SÚPER PAPAS!





Sopa de Papa

Ingredientes

- 3 libras (8 medianas) papas para hornear, peladas, cortadas en cubos de $\frac{1}{2}$ pulgada
- 3 tazas de zanahoria, cortadas
- 1 cebolla chica, cortada en cubitos
- 1 cuarto de gallón de caldo de pollo o 4 tazas de bullion preparada de pollo
- 1 cucharadita grande de polvo de ajo
- 2 tazas de leche, 1% o menos
- Sal y pimienta para probar
- Queso en tiritas de Cheddar o Colby para servir

Direcciones

1. Combine papas, zanahorias, cebolla, caldo de pollo, y polvo de ajo en una olla grande, cubra. Ponga a hervir sobre fuego medio alto, baje a medio fuego y hierva a fuego lento hasta que las papas y las zanahorias estén blandas y comienzan a deshacerse, alrededor de 40-50 minutos.
2. No drene. Revuélvale la leche. Agregue sal y pimienta para probar.
3. Cubra con queso Cheddar o Colby de tiras.
4. Guarde 5 tazas si quiere hacer sopa de broccoli cheddar. (Vea abajo)

Porciones

Rinde 10 porciones de una taza.



Sopa de Brócoli Cheddar

Ingredientes

- 5 tazas de sopa de papa fría que sobro
- 1 taza de leche, 1% o menos
- 3 tazas de brócoli congelado, picado descongelado o brócoli fresco, picado y cocido al vapor
- 3 tazas de queso Sharp Cheddar, tiritas
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- Sal y pimienta para probar

Direcciones

1. Recalentar la sopa de papa sobre fuego medio bajo en una olla grande con hasta una taza de leche para hacer la sopa de “espeso”.
2. Agregar el brócoli, 1 taza de queso y ajo en polvo. Mezclar hasta que se caliente y se derrita el queso.
3. Agregar una segunda taza de queso y revolver hasta que se derritan.
4. Repita con una tercera taza de queso.
5. Agregue sal y pimienta para probar.

Porciones

Rinde 7 porciones de una taza.



Guiso de Papa, Frijoles, y Col Rizada

Ingredientes

- 2 papas blancas grandes, cortado en cubitos
- 1 cucharada grande de aceite de olivo
- ¼ taza de cebolla blanca, cortada
- 1 bote de 16 onzas de frijoles de marca Great Northern
- 2 tazas de col rizado cortadas en cintas delgadas (deseche tallos para la mejor textura)
- 1 limón (jugo)
- ¼ taza de queso parmesano, tiras
- Sal y pimienta para probar
- Copos de pimienta rojo para probar

Direcciones

1. Sobre fuego medio, caliente el aceite en un sartén grande. Agregue la cebolla, papas y col rizada.
2. Cocine por 30 minutos o hasta que la papa este blanda. Siguiendo, agregue frijoles de lata, sazones, y jugo de limón.
3. Continúe cocinando hasta que este caliente y mezclado. Ultimo, agregue queso. ¡Disfrute!

Variaión

Sirva con huevo escalfado.

Porciones

Rinde 5 porciones de una taza.



¡Layer it on me!

Ingredientes

- 2 papas grandes, rebanada fina
- 1 calabacita, rebanada fina
- 1 calabaza amarilla, rebanada fina
- 2 zanahorias grandes, rebanada fina
- 1 tomate grande, rebanado fina
- 8 rebanadas de queso Americano o 2 tazas de queso Cheddar o queso Colby
- 1 pimiento, rebanado fino
- ½ cebolla (cualquier color), picado
- 2 cucharadas grandes de aceite de olivo
- ½ taza de queso Parmesano, tiras o rallado

Sazones: mezclas de condimentos sin sal, cebolla y ajo en polvo, pimienta y ajo prensado fresco si se desea

Direcciones

1. Ligeramente aceite parte inferior del molde de vidrio.
2. Comience cubriendo el fondo del molde con una capa de papa. Cubra papas con otra capa de vegetales. Agregue sazón y queso. Continúe capaz de vegetales, sazón, y queso hasta todos los vegetales sean usados o hasta que se llene el molde. Empaque los vegetales mientras pone la capaz porque se bajan mientras se cocinan.
3. Cubra ligeramente con papel de cera. Ponga en el microondas por 12-15 minutos o hasta que las verduras estén blandas.

Variacións

- ¡Para hacer una comida completa, solo agregue una capa de frijoles cocidos!
- Esta receta puede variar para incluir cualquier vegetal que su familia come.
- ¡Incluye a sus hijos dejándoles que hagan la capaz de vegetales y queso!

Porciones

Rinde 6 porciones de una taza.



Papa Vaquera con Ranch

Ingredientes

- 2 papas grandes o 4 papas blancas medianas (puede mezclar papas rojas, papas moradas y papas blancas si usted escoja)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de mezcla de aderezo seco de Hidden Valley Ranch (Dry Dressing Mix)
- 1 ½ cucharaditas de sal de ajo
- 1 cucharadita de sazón de creole
- 1 cucharadita de sal para sazonar
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ⅓ taza de cebolla blanca, picada
- ⅓ taza de pimiento (cualquier color), picado

Direcciones

1. Precaliente horno a 375°F.
2. Forre la parte de abajo de un plato para hornear de 2 ½ cuarto de galón con papel aluminio. Rocíe ligeramente con el spray para cocinar antiadherente y ponga a un lado.
3. En un tazón chico, mezcle todos los ingredientes secos y ponga a un lado.
4. Lave y fregué bien las papas. Corte en cubitos de ½ pulgada.
5. Ponga las papas en un tazón mediano para mezclar. Agregue ⅓ taza de cebolla cortada y pimiento a las papas y mezcle.
6. Agregue 2 cucharaditas de aceite de olivo a las papas y mezcle hasta que estén bien cubiertas.
7. Salpique la mezcla de sazón seco sobre las papas y mezcle hasta que estén bien cubiertas.
8. Ponga papas en el plato para hornear de 2 ½ cuartos con papel de aluminio y cubra con papel de aluminio o tapadera.
9. Ponga en el estante medio del horno y hornee por 45 minutos a 375°F o hasta que las papas estén blandas al picar con un tenedor.

Porciones

Rinde 6 porciones de una taza.

Por Rachel Moore



Papas Festoneadas

Ingredientes

- ½ taza de queso Velveeta (cachos pequeños)
- 4 tazas de papa, En rodajas finas
- ½ taza de cebolla, cortada
- ¼ taza de harina
- 1 ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada grande de escamas de perejil
- 2 tazas de leche

Direcciones

1. Mezcle primeros 7 ingredientes juntos en una bolsa hasta que papas estén bien cubiertas.
2. Ponga en un plato engrasado 9x13. Escalde la leche y heche sobre las papas.
3. Cubra con papel de aluminio y hornee a 350°F por 60-75 minutos.

Variación

Agregue trozos pequeños de jamón o Salchicha polaca antes de leche.

Porciones

Rinde 6 porciones de una taza.



Dos Papas Con Queso

Ingredientes

- 6 papas medianas, lavadas y rebanadas $\frac{1}{4}$ " de grueso
- 1 pimiento chico verde, rebanada en pedazos de 1 pulgada, $\frac{1}{2}$ taza
- 1 cebolla chica, rebanada en pedazos de 1 pulgada, $\frac{1}{2}$ taza
- $\frac{1}{4}$ taza de queso de tiritas, dos diferentes quesos (Escoja de Cheddar, Colby, Mozzarella, Muenster, American, Swiss, Colby Jack, Monterey Jack)
- Sal y pimienta, como desea
- $\frac{1}{4}$ leche

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350°F
2. Cubra molde para tarta de 9" o molde para hornear con spray para cocinar antiadherente.
3. Ponga papas en el sartén; ponga pimiento verde y rebanadas de cebolla verde sobre las papas.
4. Salpique quesos sobre las papas; agregue sal y pimienta si desea.
5. Eche la leche en el sartén.
6. Cubra con tapadera o papel de aluminio; hornee por 30-45 minutos. Cheque las papas después de 30 minutos para ver si un tenedor entra fácil a las papas, dependiendo del tamaño del molde y la temperatura del horno. Si no están cocidas, hornee 10-15 minutos más.
7. Saque del horno cuando estén listas y disfrute como un plato acompañante a su carne o vegetales.

Variaciones

- Agregue carne cortada tal como jamón cocido a las papas para hacer un guiso de un plato.
- 2. Use brócoli cortado en vez de pimiento verde.
- 3. Use más queso si desea.

Porciones

Rinde 7 porciones de una taza.

Por Cheryl Schendt



¡ Súper papa desayuno!

Ingredientes

- 1 papa grande
- 1 huevo
- 1 cucharada grande de cebollita verde, cortada
- 1 cucharada grande de crema agria baja en calorías
- ¼ taza de tocino, cortado
- ¼ taza de queso Cheddar o Colby baja en calorías, tiritas
- ¼ taza de salsa

Direcciones

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Lave papa en un chorro de agua fría.
3. Pique la papa con un tenedor para crear agujeros de aire.
4. Hornee la papa en el microondas por 5 minutos, o hasta que este lo suficientemente blando para cortar.
5. Mientras la papa este en el microondas, cocine y corte el tocino en pedazos.
6. Saque la papa del microondas y rebane aproximadamente ¼ de la papa para crear 1 lado más grande.
7. Con el lado más grande, haga un agujero en el medio de la papa.
8. Rompa el huevo y agregue el huevo al agujero hecho en la porción cortada.
9. Cubra con queso, pedazos de tocino y cebollita.
10. Hornee a 400°F por 20 minutos.
11. Saque papa del horno y agregue ingredientes que desee tal como salsa y crema agria.

Porciones

Rinde una porción.

