

Papas

Las papas son vegetales de raíz que crecen en la tierra. Las papas pueden ser blancas, amarillas, rojas e incluso moradas. Hay una variedad de papas incluyendo la Russet, amarilla, roja, Yukon gold y German butterball.



¿Cómo podría usar esto?

- Hervir, hornear, asar, calentar en el microondas, freír o asar a la parrilla las papas
- Úselas en una cazuela
- Corte las papas en rodajas finas y hornee en el horno para hacer papas fritas caseras
- Prepare ensalada de papas
- Rallelas para hacer croquetas de papa
- Use las papas para hacer gnocchi
- Prepare puré de papas
- Hornee y agregue diversos toppings
- Agregue a sopas o guisos

¿Por qué debería comer esto?

Las papas son una buena fuente de potasio, el cual ayuda con los movimientos musculares y mantiene sano el corazón. También contienen vitamina C, la cual ayuda a sanar heridas y cortaduras y apoya nuestro sistema inmunológico.

Almacenamiento adecuado

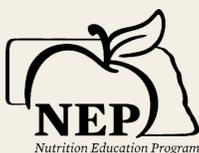
Almacene las papas sin lavar en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. Úselas dentro de cinco semanas. Si las papas tienen tierra, límpielas con una toalla limpia y seque antes de almacenarlas.

Haga una buena selección

Elija papas firmes con piel lisa. Evite las papas con divisiones, moho, brotes, puntos blandos, mal olor o color verde.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA							✓	✓	✓	✓		
MERCADO							✓	✓	✓	✓		



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023