



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

octubre de 2024 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: [Family Matters Newsletter - Extension \(colostate.edu\)](https://colostate.edu/family-matters-newsletter-extension)

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: [Extension - Providing trust-ed, practical education to help you solve problems, develop skills and build a better future. \(colostate.edu\)](https://colostate.edu/extension-providing-trust-ed-practical-education-to-help-you-solve-problems-develop-skills-and-build-a-better-future)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Papas de Colorado

Janae Naranjo, Especialista de la Extensión de Ciencias para la Familia y el consumidor, Área del Valle de San Luis



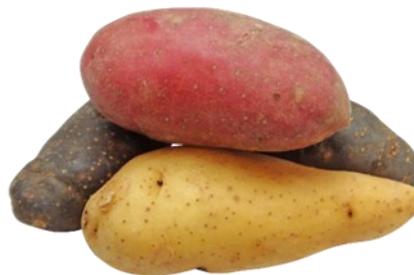
¿Sabía usted que Colorado es la segunda región más grande en la producción de papas en los Estados Unidos de América? De acuerdo con el Departamento de Agricultura de Colorado, el Valle de San Luis en Colorado produce una media de dos mil millones de libras de papas anualmente.

Buenas para usted

Las papas contienen muchos nutrientes esenciales. Sin gluten naturalmente, las papas son ricas en Vitamina C y son una buena fuente de Potasio y vitamina B6 también. Para lograr el máximo de las papas, consúmalas con la cáscara ya que muchos de los nutrientes se encuentran justo debajo de la cáscara. Existen papas de diferentes variedades y colores, incluyendo blancas, amarillas, moradas, rojas y anaranjadas. Los camotes anaranjados son una buena fuente de vitamina A, importante para la inmunidad y para la salud de los ojos. Las papas de pulpa morada proveen un compuesto llamado antocianina, mismo que tiene propiedades antioxidantes que ayudan a enfrentar enfermedades del corazón y el cáncer. Debido a que variedades diferentes ofrecen diferentes nutrientes, ¡lo mejor es consumir papas de tipos y colores variados y de papas preparadas en una variedad de formas!

¿Qué hay de los carbohidratos?

Algunas personas tienen la falsa idea de que no necesitan rebajar sus alimentos altos en carbohidratos, como las papas, para controlar su peso. La verdad es que, dejar de consumir carbohidratos de las comidas como las papas, se le niegan al cuerpo nutrientes esenciales. Los carbohidratos tales como el almidón y la fibra en las papas son una fuente importante de energía tanto para el cerebro como para los músculos.



Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

Hablemos



Cocinando alegremente con la familia

Las papas son uno de los alimentos más fáciles y económicos para cocinar con sus hijos. Mientras cocinan usted puede usar sus nuevos conocimientos sobre los beneficios de salud de las papas y enseñarles a sus hijos la importancia de una dieta saludable. “Las papas están llenas de vitaminas y otros nutrientes que pueden ayudar a crecer y a estar saludable”.

Lleve a sus niños a la tienda, déjelos que busquen nuevos colores de papas y anímelos a probar papas preparadas de diferentes maneras, asadas, al vapor, en puré o salteadas. ¡Pruebe hacer puré de papas moradas para lograr que toda la familia se emocione con la comida!

Receta para la familia

Papas moradas machacadas

¡Estas Papas Moradas Machacadas con Crema de aguacate con anacardo hace un platillo adicional o aperitivo, hecho con papas moradas pequeñas y una cremosa salsa lujoso!

Ingredientes:

- 15-20 papas moradas pequeñas (1 libra aproximadamente)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- ½ aguacate
- ¼ de taza de anacardos, remojados en agua por al menos 2 horas
- Jugo de medio limón amarillo
- 1-3 cucharadas de agua, dependiendo de la consistencia deseada
- Un puño de menta fresca u hojas de cilantro (más hojas extras para adornar)



Preparación:

1. Lávese las manos y las superficies de contacto con jabón y agua.
2. Talle las papas bajo agua corriente
3. Hierva las papas moradas enteras en una olla grande y agua salada por unos 10-15 minutos, o hasta que se sientan suaves cuando introduzca un tenedor. Drénelas y déjelas enfriar por unos minutos.
4. Precaliente el horno a 400 °F. Coloque las papas enfriadas en una hoja para hornear y use un tenedor para machacarlas, dejando la papa entera, incluyendo su cáscara.
5. Rocíe las papas machacadas con aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta. Hornee por 30-40 minutos, o hasta que alcance el dorado de su preferencia.
6. ¡Mientras las papas se cocinan, es hora de hacer la crema de aguacate con anacardos! Coloque ½ aguacate, ¼ de taza de anacardos remojados, el jugo de medio limón amarillo, sal, pimienta y un puñado de menta o cilantro en una licuadora de alta velocidad o en un procesador de alimentos. Puree, añadiendo 1-3 cucharadas de agua mientras se licúa hasta que alcance la consistencia deseada.
7. Una vez que las papas machacadas estén crujientes, espolvoréelas con la crema de aguacate con anacardos. Yo uso una bolsa resellable para rociarlas (Tan solo corto una puntita de una de las esquinas de la bolsa), pero siéntase libre de usar una cuchara o un tenedor. Adorne con las hierbas sobrantes. Espolvoree con un poco más de sal y pimienta, ¡luego sirva inmediatamente!
8. Guarde los sobrantes en un contenedor cubierto en el refrigerador por hasta 4 días, o congele.