



POTATOES

WHAT IS A POTATO?:

Potatoes are a starchy root vegetable and one of the most popular vegetables in the USA. Potatoes are high in vitamin C and a good source of potassium.

HOW TO SELECT POTATOES:

Potatoes should be heavy, firm, and have a faint smell of dirt.

HOW TO PREPARE POTATOES:

Before preparing, thoroughly wash the potatoes and scrub the skin to remove any excess dirt. You may peel off the skin or leave it on. Cut off any “eyes,” green spots, or blemishes.

Potato Salad: Cut potatoes in cubes, boil or roast them, and let them cool. Toss them with a dressing of Greek yogurt, olive oil, lemon juice or vinegar, salt, and pepper. Once well dressed, top the potato salad with chopped fresh herbs.

Baked Potatoes: Preheat the oven to 350°F. Rub the outside of the potatoes with ½ tsp olive oil and a little bit of salt and pepper. Prick the potatoes with a fork then place directly on the rack in the middle of the oven. Bake for about 1 hour or until the skin is crisp and a knife slides easily through the skin. Remove from oven, cut a slice lengthwise down the potato and add toppings like nonfat Greek yogurt, low-fat cheese, onions, chives, or even chopped grilled chicken breast.

Microwaved Potatoes: A fast way to cook potatoes is in the microwave. Simply poke them with a fork a few times and microwave for about 5 minutes. Some microwaves even have a potato setting. The potato will be soft when done and any of the toppings listed above will be perfect on them.

Mashed Potatoes: Place four pounds of cubed potatoes in a large pot of boiling water, reduce to a simmer, and cook for about 20 minutes on the stove. When you can easily smash the potato cubes they are done. Drain the water, return the potatoes to the pot and add ¼ cup of low-fat milk, ¼ cup of olive oil, and ¼ cup of Greek yogurt, and then mash with a fork. Mix until well combined and add salt and pepper to taste.



PAPAS

¿QUÉ ES UNA PAPA?:

La papa es un tubérculo con un alto contenido de almidón. Es uno de los vegetales más populares en Estados Unidos. Las papas son altas en vitamina C y también una buena fuente de potasio.

CÓMO SELECCIONAR LAS PAPAS:

Las papas deben ser pesadas, firmes y con un ligero aroma a tierra. Si las papas tienen manchas verdes deséchelas o córtelas los pedazos verdes.

CÓMO PREPARAR LAS PAPAS:

Antes de preparar las papas lávelas y raspe la piel muy bien para sacarles todo el sucio. Puede pelarlas o dejarles la piel. Corte cualquier mancha verde o podrida.

Ensalada de Papas: Pique las papas en cubitos, hiérvalas o rostícelas y déjelas enfriar. Úselas para preparar una deliciosa ensalada de papas. Sazónelas con un aderezo de yogur griego, aceite de oliva, jugo de limón o vinagre, sal y pimienta. Una vez que estén bien sazonadas, cubra la ensalada de papas con hierbas frescas picadas.

Papas al Horno: Precaliente el horno a 350° F. Frote la parte de afuera de las papas con ½ cucharadita de aceite de oliva y un poco de sal y pimienta. Pique las papas con un tenedor y colóquelas directamente en una rejilla en el medio del horno. Hornee por aproximadamente 1 hora, o hasta que la piel esté crujiente y un cuchillo se deslice fácilmente a través de la pulpa suave. Retire del horno y corte las papas transversalmente. Cúbralas con yogur griego descremado, queso bajo en grasa, cebolla, cebollín y hasta pechuga de pollo a la parrilla picada.

Papas al Microondas: La manera más rápida de cocinar papas es en el microondas. Simplemente pique las papas con un tenedor y llévelas al microondas por 5 minutos. Incluso algunos microondas tienen una función para cocinar papas. Una vez cocidas, las papas deben estar suaves y pueden cubrirse con cualquiera de las opciones mencionadas anteriormente.

Puré de Papas: Coloque cuatro libras de papas picadas en cubos en una olla grande con agua hirviendo, reduzca la temperatura a fuego bajo y cocine por aproximadamente 20 minutos en la estufa. Estará listo cuando pueda triturar fácilmente los cubos de papas que deben estar suaves. Escorra el agua, regrese las papas a la olla y añada ¼ de taza de leche descremada, ¼ de taza de aceite de oliva y ¼ de taza de yogur griego y luego triture con un tenedor. Mezcle muy bien los ingredientes, luego añada sal y pimienta al gusto.