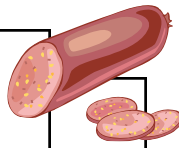


Cazuela polaca de papas



2 cucharaditas de mantequilla o margarina

1 cucharada de harina

1 taza de leche descremada

2 papas grandes, en rodajas finas

1/2 cebolla, en rodajas finas

1 taza de repollo, cortado en juliana

1/4 libra de kielbasa*, en rodajas finas

En una sartén, derrita la mantequilla o margarina, y agregue la harina revolviendo. Cocine, revolviendo durante 1 minuto, y luego agregue la leche. Continúe revolviendo hasta que la salsa comience a espesar. Deje a un lado la salsa. Engrase apenas una fuente. Coloque 1/3 de las rodajas de papa sobre el fondo. Coloque la mitad de las rodajas de cebolla, luego la mitad del repollo y la mitad de la kielbasa en capas sobre las papas. Agregue 1/3 de la salsa. Coloque una nueva capa de cada cosa, terminando con la capa de papas y el resto de la salsa. Tape y hornee a 350 grados durante 1 hora.

Rinde de 2 a 3 porciones

*La kielbasa es una salchicha ahumada polaca. Puede probar otra salchicha ahumada, como el chorizo, si lo desea.



ENERGIZE YOUR LIFE
EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

Papas



**Programa de
Nutrición del
Mercado de
Granjeros para WIC
y Adultos Mayores
de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y
verduras frescas a su dieta,
mientras apoyamos a los granjeros
locales!*

Selección y Preparación

- ◆ Busque papas que estén firmes y bastante lisas.
- ◆ Evite las papas con brotes, partes verdes u oscuras y cáscara arrugada.
- ◆ Las papas se conservarán hasta 2 meses en un sitio fresco, oscuro y seco que esté bien ventilado.
- ◆ No las lave antes de guardarlas. No las guarde en el refrigerador.
- ◆ Evite colocar las papas expuestas a la luz solar directa. La luz solar hace que las papas se pongan verdes.
- ◆ Nunca congele las papas en forma individual. Pueden congelarse cuando forman parte de una comida preparada, tal como un estofado.
- ◆ Lave las papas con un cepillo para verduras antes de prepararlas. Corte las partes feas, los brotes y las partes verdes.
- ◆ Haga varios agujeros en la cáscara de la papa antes de cocinarla.



Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1 papa horneada mediana

Cantidad por porción

Calorías 160

	% Valor diario
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Sodio 15mg	1%
Total de carbohidratos 36g	12%
Fibra dietética 4g	15%
Azúcares 2g	
Proteínas 4g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	30%
Calcio	2%
Hierro	10%
Folato 48mcg	12%
Potasio 923mg	

Nutrientes clave

- ❖ **Potasio** - ¡Las papas tienen el doble de potasio que la banana! El potasio ayuda a mantener una presión sanguínea normal y participa en la función muscular y nerviosa.
- ❖ **Fibra** - para evitar el estreñimiento, controlar el azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol.
- ❖ **Vitamina C** - para fomentar encías, piel y sangre sanas.

Cocine las papas con cáscara para retener la mayor parte de la vitamina C.

Lasaña de papas

Rinde de 4 a 6 porciones



- 1 huevo
 - 1 taza de requesón
 - 1 taza de salsa para espaguetis
 - 4 onzas de queso rallado
 - 1/4 taza de queso parmesano rallado
 - 3 tazas de papas horneadas en rodajas
 - 1 cucharadita de orégano
1. Mezcle el huevo, el requesón, la salsa para espaguetis y los quesos.
 2. Alterne capas de papas y mezcla de salsa en una fuente para hornear. Espolvoree por encima con orégano.
 3. Tape y hornee durante 40 minutos a 400°F. Destape y hornee durante otros 15-20 minutos o hasta que esté dorado.
- Consejo: corte las sobras en porciones individuales, envuélvalas con envoltorio plástico y congele para tener luego una comida rápida.*

