

Los hidratos de carbono se encuentran en algunos alimentos como **las papas**. Estos nutrimentos tienen funciones importantes dentro del organismo y deben consumirse en cantidades apropiadas; eliminarlos de la dieta puede ocasionar riesgos para la salud.

Los hidratos de carbono o carbohidratos **te proporcionan energía**. Debes comer alimentos que te proporcionan hidratos de carbono ya que tanto **el cerebro como los músculos los necesitan para realizar las actividades diarias**

La fibra es un hidrato de carbono que no se digiere o se absorbe en el cuerpo como los otros hidratos de carbono y no proporciona energía.

- Ayuda a disminuir los niveles de colesterol de la sangre y también puede disminuir el riesgo de enfermedades coronarias
- Es útil para evitar el estreñimiento
- Puede disminuir el riesgo de cáncer de colon
- Ayuda mucho en los regímenes de reducción de peso

**Una fuente importante de fibra es la papa; una papa mediana con cascara tiene 3 gramos de fibra**

Lo que importa en una dieta de reducción es que se gaste más calorías por medio de ejercicio o por actividades físicas cotidianas que las que se obtienen comiendo o bebiendo por medio de los alimentos y bebidas.

**Come papas diariamente, por ser fuente de energía y de hidratos de carbono necesarios en una dieta completa, variada, equilibrada y balanceada .**

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350  
Tel.: (777) 316 7370

[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

 USApapas



## Ingredientes

1.360kg	Papas Rojas de Estados Unidos, tamaño mediano
1/3 taza	vinagre balsámico blanco o dorado
¼ taza	aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita	sal de mar
3	dientes de ajo, picados
1/3 taza	queso parmesano
¼ taza	albahaca fresca picada finamente
¼ taza	piñones tostados (opcional)
	Aceite de oliva en aerosol
	Pimienta recién molida

## Preparación

Coloque las papas en un recipiente grande para microondas, cubra con tapa o envoltura de plástico. Nota: Si utiliza envoltura de plástico, asegúrese de que no esté en contacto con los ingredientes y haga un pequeño agujero en la cubierta para ventilar. Hornee en el microondas a máxima potencia de 10 a 12 minutos o hasta que las papas estén suaves (el tiempo de cocción puede variar dependiendo del microondas). Use guantes de cocina para retirar con cuidado del microondas. Cuando se haya enfriado lo suficiente como para manejarlas, corte las papas por la mitad o en cuartos y rocíelas generosamente con aceite de oliva en aerosol. Ponga en la parrilla a fuego alto de 5 a 7 minutos, volteándolas de vez en cuando, hasta que se marquen las líneas de la parrilla; retírelas y deje enfriar. Corte en trozos pequeños y coloque en un tazón grande.

Mezcle el vinagre, aceite, sal y ajo, vierta sobre las papas y revuelva ligeramente para cubrir. Sazone con pimienta, tape y refrigere hasta servir. Justo antes de servir, mezcle con queso parmesano y albahaca, y esparza los piñones.

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350  
Tel.: (777) 316 7370

[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

 USApapas



## Ingredientes

8 Papas Gajo Congeladas de Estados Unidos

## Aderezo

1 Naranja, pelada y cortada en trocitos  
1 mango, cortado en cubos pequeños  
1 pepino, con cáscara, sin semillas, cortado en cubos  
1 manzana, con cáscara, cortada en cubos  
½ cebolla finamente picada  
½ taza concentrado de tamarindo  
4 cucharadas miel  
2 cucharadas perejil picado  
semillas de chile, al gusto  
Sal

## Preparación

Precaliente el horno a 180°C. Hornee las papas gajo hasta que estén cocidas; reserve.

Mezcle el concentrado de tamarindo con la miel; agregue los demás ingredientes del aderezo, sazone a su gusto; incorpore todo muy bien, sirva acompañando las papas.

## Rinde 4 porciones

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350  
Tel.: (777) 316 7370

[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

 USApapas

# Dip Agridulce con Papas



## Ingredientes

2 tazas  
1 lata  
1 taza  
1 taza  
6  
1/3  
¼ cucharadita  
100 gr.

Puré de Papa  
leche evaporada  
leche  
caldo de pollo  
rebanadas de tocino picados  
cebolla troceada  
nuez moscada  
queso parmesano  
sal y pimienta al gusto para  
sazonar

## Preparación

Fría el tocino y reserve. Licue el puré de papa con las leches, la cebolla y la nuez moscada. En una olla a fuego bajo ponga a hervir lo que licuó sin dejar de mover, agregue el caldo de pollo, sazone al gusto y deje hervir a fuego bajo unos 3 min. Al servir acompañe con el tocino y el queso parmesano.

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350  
Tel.: (777) 316 7370

[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

 USApapas