

¡Qué alimento! Aporte nutrimental de las papas

Lic. Cecilia García Schinkel, nutrióloga

No sólo son ricas, de hecho ¡son deliciosas y un alimento muy versátil: se pueden preparar de mil maneras, enteras, molidas, picadas, trituradas; asadas, hervidas, fritas o cocidas. **Las papas son alimentos de alto aporte nutrimental**, nos brindan almidones, hidratos de carbono de reserva, que nos sirven como fuentes de energía para el cuerpo.

A partir de estos carbohidratos podemos obtener energía que requiere nuestro cuerpo tanto **para llevar a cabo sus funciones metabólicas básicas como respiración, digestión, excreción, y circulación.**

La energía que aportan las papas, nos sirve también para llevar a cabo actividad física de todo tipo, desde las básicas de la vida cotidiana, hasta la más extenuante como la que requiere el deporte formal.

Existen papas de todo tipo, de diferentes colores que van desde el blanco hasta el morado, pasando por tonos de amarillo, naranja y café; de distintas texturas, desde las lisitas y suaves hasta las arrugadas o corrugadas; de diferentes formas, desde las redondas y pequeñas hasta las alargadas tipo dedo o las aplanadas. Todas estas papas además aportan vitaminas y minerales en grandes concentraciones. Destaca la gran concentración de vitamina C que contienen. En una pieza mediana, de cerca de 100g, recibimos entre 10 y 15mg de vitamina C, la quinta parte de la recomendación diaria. Esta vitamina actúa como un poderoso antioxidante, protegiéndonos de los radicales libres y evitando el envejecimiento prematuro, las enfermedades infecciosas de todo tipo e incluso algunas variedades de cáncer.

La papa es por lo tanto, un alimento muy valioso, rico en hidratos de carbono, energía de fácil utilización y libre de residuos para el cuerpo; rico en fibra para la correcta digestión y excreción. **Con muchísima vitamina C y potasio. Y es un alimento delicioso, versátil, fácil de guardar y de preparar, y que a todos nos encanta.**



Capresse de Papa, Mozzarella y Jitomate

Ingredientes

| | |
|------------|---|
| 8 piezas | Papas Congelada de Estados Unidos, corte hash brown |
| 3 | jitomates rebanados |
| 300g | queso mozzarella rebanado |
| ½ taza | vinagre, balsámico |
| ½ taza | aceite de oliva |
| 1 manojito | albahaca |
| | Sal |
| | Pimienta |

Preparación

Cocine la papa hash brown de acuerdo a las instrucciones del paquete; reserve. Rebane los jitomates y el queso. En un tazón mezcle el aceite de oliva y el vinagre; sazone con sal y pimienta.

En platos individuales acomode una pieza de papa, encima coloque una rebanada de queso y dos rebanadas de jitomate, cubra con otra pieza de papa y repita el proceso; por último decore con albahaca picada.

Justo antes de servir bañe con una mezcla de vinagre y aceite.

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos



Cuarterones de papa y jitomate



Ingredientes

- 4 PAPAS RUSSETS cocidas con todo y cáscara
- 4 jitomates
- 2 ramas de tomillo (las hojitas)
- 1 ramita de romero (las hojitas)
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de eneldo
- 1 ajo machacado
- 1 cebolla mediana cortada en cuarterones
- lechuga variada al gusto
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ de vinagre balsámico
- sal y pimienta al gusto para sazonar

Preparación

Corte las PAPAS RUSSETS en cuarterones y póngalas a hervir con suficiente sal, el romero, la mitad de la cebolla y un ajo machacado, una vez cocidas retire del fuego. Corte la cebolla y el jitomate en cuarterones, y sazone. En un sartén caliente, póngalos a que doren ligeramente. Mezcle el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el tomillo, el orégano, el eneldo y sazone con sal y pimienta al gusto.

Acomode las PAPAS RUSSETS en los platos, agregue la lechuga, las cebollas, los tomates y acompañe con el aderezo.

Rinde 6 porciones

Ostiones Rockefeller con puré de papa y espinacas

Ingredientes

| | |
|--------------|---|
| 2 tazas | Puré de Papa Instantáneo de Estados Unidos, preparado |
| ½ taza | crema ácida |
| 4 cucharadas | mantequilla |
| 2 cucharadas | cebolla picada |
| 4 cucharadas | harina |
| 1 taza | leche |
| 2 tazas | espinacas |
| 1 taza | queso rallado parmesano |
| 12 | ostiones en su concha |
| | sal y pimienta |

Preparación

Prepare el puré de papa de acuerdo a las instrucciones en el empaque, agregue la crema y revuelva.

Fría la cebolla en la mantequilla hasta que esté transparente; agregue la harina y cocínela a fuego bajo hasta que la cebolla tenga color amarillo paja; incorpore la leche sin dejar de mover, agregue las espinacas y la mitad del queso. Cocine por 5 minutos. Saque los ostiones de su concha y retire el líquido de las conchas. Ponga en cada concha una base de la mezcla de espinacas, un ostión y cubra con el puré de papa. Espolvoree cada pieza con el queso restante y hornéelos durante 20 minutos o hasta que estén dorados.

Tiempo total: 1 hora

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de horneado: 20 minutos

Dificultad: Media

Rinde 4 porciones

