

Su guía sobre

Patatas

Además:
5 recetas
fáciles

Las papas son posiblemente uno de los vegetales más incomprensidos. Algunas personas piensan que contienen demasiados hidratos de carbono como para formar parte de un plan de alimentación saludable. Sin embargo, son muy populares, de hecho, son el vegetal más consumido en Estados Unidos. ¿Quiere saber nuestra opinión sobre las papas? Estos vegetales tienen un gran atractivo, tanto por su sabor como por su valor nutricional.



Están llenas de nutrientes

Una papa mediana, asada con piel, tiene 110 calorías y 26 gramos de hidratos de carbono. Aporta 2 gramos de fibra y 3 gramos de proteínas, que ayudan a sentirse satisfecho. Una papa normal no tiene grasa ni colesterol, ni tampoco sodio.

Además ser una fuente de energía rápida, una papa mediana aporta el 15% del potasio que necesita diariamente para mantener la presión sanguínea nivelada, ¡mucho más que un plátano! También contiene 30% de la vitamina C antioxidante que necesita al día. Además, es una buena fuente de vitamina B6, que ayuda al organismo a procesar los hidratos de carbono y las proteínas.

Satisfacen y son versátiles

Existe una amplia variedad de papas para disfrutar, como las Yukon Gold, russets, azules, rojas y alevines, entre otras. Algo que tienen en común todas las papas es que son una gran fuente de energía en forma de hidratos de carbono complejos.

Las papas se pueden disfrutar de muchas maneras: en puré, aplastadas o ralladas, asadas al horno o batidas. Demasiadas papas, por supuesto, pueden sumar más calorías y carbohidratos de los que quisiera. Pero si mantiene las porciones moderadas (como las de las recetas de esta guía), puede obtener los beneficios de ellas sin ninguno de los inconvenientes.



3 recetas con papas rápidas y saludables ↘



Desayuno

Tazón de tacos con papas picantes

Olvídense de las papas simples para el desayuno. Unas papas asadas cargadas de sabor, llenan de sazón esta comida matutina.

Ingredientes

1 papa Yukon Gold mediana,
en cubos

¼ cucharadita de chipotle molido

¼ de cucharadita de chile en polvo

¼ de cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de aceite de oliva

2 tazas de espinacas
tiernas, lavadas

½ taza de frijoles negros sin sal,
escurridos y enjuagados

2 cucharaditas de salsa

1 huevo grande

Salsa picante (opcional)

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Precaliente el horno a 425°F. En un tazón pequeño, mezcle los cubos de papa, el chipotle molido, el chile en polvo, el ajo en polvo y el aceite de oliva. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear y cocine en el horno, revolviendo cada 10 minutos hasta que los cubos estén tiernos al pincharlos con un tenedor y crujientes por fuera, entre 20 y 30 minutos en total.

Mientras se cuecen las papas, ponga las espinacas tiernas en un bol para servir. Cubra con frijoles negros y salsa.

En una sartén, prepare el huevo como más le guste: revuelto, frito o escalfado. Sirva las papas cocidas y el huevo sobre las espinacas y la salsa. Agregue salsa picante al gusto.

Nutrición por porción (Alrededor de 3 tazas)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
356	11 g	2 g	204 mg	186 mg	52 g	8 g	3 g	16 g	1,477 mg



Almuerzo

Papas asadas rellenas

Hornee una papa con anticipación y tendrá un almuerzo fácil y listo para llevar en unos pocos pasos.

Ingredientes

1 papa russet mediana, cocida al horno

1 taza de brócoli congelado, cocido al vapor en el microondas

¼ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado

¼ de taza de yogurt griego sin grasa

2 cebolletas picadas

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 1 minuto

En un tazón apto para microondas, coloque las papas. Corte la papa por la mitad, a lo largo, manteniendo intacta la piel de la parte inferior. Separe las mitades de la papa y rellene con el brócoli y el queso cheddar (es posible que se derrame un poco en el tazón). Caliente en el microondas durante unos 30 segundos, hasta que el queso se derrita. Retire del microondas. Cubra con yogurt griego y cebolleta picada.

Nutrición por porción (una papa con guarnición)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
319	4 g	2 g	208 mg	10 mg	52 g	6 g	8 g	23 g	1,549 mg



Cena

Pollo con papas al estilo griego en sartén

Sírvalo con una ensalada de verduras mixtas o su verdura sin almidón favorita, para obtener un delicioso plato equilibrado.

Ingredientes

1 lb de papas rojas, cortadas en trozos de 1 o 2 pulgadas

1/3 taza de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de limón

3 dientes de ajo, triturados y picados

1 cucharada de orégano seco o fresco

1 cucharada de eneldo seco o fresco

1½ lb de pechuga de pollo (4 pechugas)

1 limón, en rodajas

Preparación

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos (más 2 horas de marinado)

Tiempo de cocción: 40 minutos

Llene una olla mediana con agua y llévela a ebullición. Agregue las papas y hiérvalas durante 5 minutos, o hasta que estén tiernas. Escorra en un colador y ponga a enfriar.

En un bol mediano, bata el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, el orégano y el eneldo. Agregue las papas frías y las pechugas de pollo al bol y revuelva hasta que todo esté cubierto con la marinada. Refrigere durante unas 2 horas.

Precaliente el horno a 400°F. Extienda la mezcla en una bandeja para hornear. Hornee entre 20 y 30 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido. Decore con rodajas de limón.

Nutrición por porción (1 pechuga de pollo y ¾ taza de papas)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
428	21 g	3g	97 mg	109 g	20 g	3 g	1 g	39 g	1,208 mg