



# Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 10, Edición 11  
Volume 10, Edition 11

Noviembre 2006  
November 2006

## Papas al Horno – Una fácil cena invernal

En el mundo se comen más papas que cualquier otro vegetal, cerca de unas 140 libras por personas por año. Desafortunadamente, más del 60 por ciento de esa cantidad se consume en forma de papas fritas o comidas que tienen grasas poco saludables y mucho sodio.

Dependiendo de cómo son preparadas, las papas pueden ser un agregado saludable en la dieta. Las papas al horno son una buena fuente de nutrientes. Cuatro onzas de papas al horno con cáscara aportan 133 calorías, 3 gramos de proteínas, 3 gramos de fibra, 510 miligramos de potasio así como también 25% de la vitamina B<sub>6</sub>, 17 % de la vitamina C y 21% del hierro necesario diariamente. Las papas no contienen colesterol y apenas restos de grasa.



### Cómo elegir y almacenar papas

Busque las papas limpias, lisas y bien formadas, sin brotes. Las papas deben sentirse firmes y la cáscara no debe tener cortes, arrugas o golpes.

La mejor zona de almacenamiento es una zona fresca (45° a 50° F), oscura y seca. La luz y el calor hacen brotar las papas. No las coloque en la nevera porque hará que el almidón se convierta en azúcar, dándoles un sabor dulce. Guarde las papas en papel madera o en bolsas de

## Baked Potato – An Easy Winter Supper

More potatoes are eaten around the world than any other vegetable, about 140 pounds per person per year. Unfortunately more than 60 percent of that amount is in the form of French fries or snacks that have unhealthy fats and lots of sodium.

Potatoes can be a healthy addition to the diet depending on how they are prepared. Baked potatoes are a good source of several nutrients. Four-ounces of plain baked potato with skin has 133 calories, 3 grams protein, 3 grams fiber, 510 milligrams of potassium as well as 25% of B<sub>6</sub>, 17 % of vitamin C and 21% of iron needed each day. Potatoes contain no cholesterol and only a trace of fat.

### Choosing and Storing Potatoes

Look for clean, smooth, well-shaped potatoes, free of sprouts. Potatoes should feel firm and skins should be free of cracks, wrinkles or dampness.

The best storage area is cool (45° to 50° F), dark and dry. Light and warmth encourage sprouting. Do not refrigerate, this will turn the starch to sugar giving them a sweet taste. Store potatoes in a brown paper or

plástico perforadas. Contrólelas de vez en cuando, retirando aquellas brotadas, blandas o desecadas. Las papas maduras se mantienen bien hasta dos meses.

## Cómo preparar las papas

Las papas pueden ser preparadas de muchas formas. Primero lave y cepille cada papa debajo del agua fría. Séquelas. Las papas al horno son muy prácticas porque pueden ser usadas como plato principal o como acompañamiento.

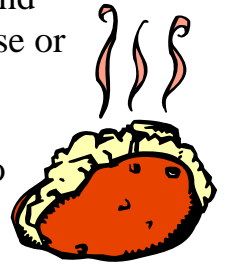
**Preparadas al horno** – Precalentar el horno a 425°F. Perfore las papas en varios lugares para permitir que salga el vapor. Coloque las papas sobre la bandeja del horno o sobre un molde. Hornéelas de 40 a 55 minutos o hasta que las pueda pinchar con un tenedor. El número de papas que hornee no cambia el tiempo de cocción. Para cocerlas más rápido, corte las papas medianas por la mitad, y úntelas con aceite. Hornéelas con la parte cortada hacia abajo, sobre un molde untado con aceite, a 375°F de 25 a 35 minutos o hasta que se ablanden. Para que la cáscara quede más suave, úntelas con aceite o mantequilla antes de hornearlas.

**Horneadas en el microondas** – Perfore 1 papa varias veces para permitir que salga el vapor. Colóquela en el microondas y cocínela a temperatura alta (100% potencia) hasta que se ablande, dándole la vuelta en la mitad de la cocción. Una papa mediana debe ser cocida de 4 a 4-1/2 minutos. Las papas mayores necesitan de 5 a 9 minutos en el microondas. Deje reposar a la papa dentro del microonda, de 1 a 2 minutos para permitir que acabe la cocción.

perforated plastic bag. Check occasionally and remove any that have sprouted, softened or shriveled. Mature potatoes will keep for up to 2 months.

## Preparing Potatoes

Potatoes can be prepared in many ways. First wash and scrub each potato under running cool water. Dry thoroughly. Baked potatoes are very versatile and may be used as a main course or side dish.



**Oven Baked** – Heat oven to 425°F. Pierce potato in several places to allow steam to escape. Place potato on oven rack or baking sheet. Bake 40 to 55 minutes or until tender when pierced with a fork. The number of potatoes being baked does not change the baking time. To bake in less time, cut a medium-sized potato in half lengthwise, brush cut sides with vegetable oil. Bake, flat sides down, on well-greased baking sheet at 375°F for 25 to 35 minutes or until tender. For a softer skin, lightly rub the potato with oil or softened butter before baking.

**Microwave Baked** – Pierce 1 potato several times to allow steam to escape. Place in microwave oven: microwave on high (100% power) until tender. Turn potato over halfway through cook time. For medium-size potatoes, microwave 4 to 4-1/2 minutes. For larger potatoes, microwave 5 to 9 minutes. Allow potato to stand in microwave 1 to 2 minutes to finish cooking.

## Variedades de Papas al Horno

**Con chili** – Coloque chili preparado hecho en casa o de lata sobre la papa cortada por la mitad. Agregue queso rallado por encima y cebollines picados. Agregue también una cucharada de crema ácida.

**De jamón y queso derretido** – Rellene la papa cortada por la mitad con tiritas de jamón cocido, coloque queso rallado encima y hornéela hasta que el queso se derrita.

**Rellena con vegetales** – Rellene la papa cortada por la mitad con vegetales picados, crudos o cocidos. Coloque queso rallado y cueza al microondas hasta que el queso se derrita. Puede usar vegetales picados crudos o cocidos que le hayan sobrado. El brócoli picado con queso es delicioso.

**Extras de bajas calorías** – Los complementos descremados son una buena opción: crema ácida, queso crema o yogurt. Su salsa preferida también puede ser un excelente complemento; si lo desea puede agregar un poco de queso rallado.

## Batatas o camotes

Para variar, no se olvide de las batatas. Pueden ser preparadas al horno o en el microondas, siguiendo las mismas instrucciones. Nutricionalmente son semejantes a las papas blancas, pero una porción de 4 onzas provee el 100 % de los requisitos diarios de vitamina. Las batatas al horno son deliciosas solas pero también van bien con una pizca de azúcar morena con canela o nuez moscada.

## Baked Potato Variations

**Chili-Topped** – Top split baked potato with heated prepared chili, homemade or canned. Sprinkle with shredded cheese and chopped green onion; add a dollop of sour cream.

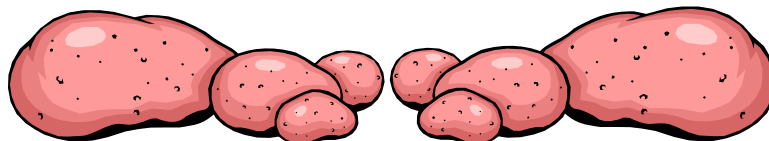
**Ham and Cheese Melt** – Fill split baked potato with strips of cooked ham, sprinkle with shredded cheese and microwave until cheese melts.

**Vegetable Filled** – Fill split baked potato with chopped vegetable, cooked or raw. Top with shredded cheese and microwave until cheese melts. Clean chopped raw vegetables or cooked leftover vegetables may be used. Chopped broccoli with cheese is especially good.

**Low-fat toppings** – Reduced fat or fat free sour cream, cream cheese, or plain yogurt make good toppings. Your favorite salsa makes a good topping; if you like, you could add a small amount of shredded cheese.

## Sweet Potatoes

For variety, don't forget the Sweet potato. It may be baked in the oven or microwave oven following the directions above. Nutritionally it is similar to the white potato, but a 4 ounce serving will also provide 100 % of the vitamin A needed for the day. Baked sweet potatoes are delicious plain or may topped with a small amount of brown sugar and sprinkled with ground cinnamon or nutmeg.



## Sopa de papas al horno

2 cucharadas de mantequilla, margarina o aceite vegetal  
2 cucharadas de harina  
1-1/2 tazas de leche descremada  
2 papas grandes, al horno  
1/3 taza de crema ácida

Mezclar la mantequilla o el aceite con la harina. Cocer a fuego mediano. Cuando se comience a espesar, agregar la leche en forma gradual y seguir cociendo hasta que se espese.



Pelar y cortar las papas al horno, también puede hacerlas puré. Agregar las papas a la mezcla de leche y luego la crema ácida. Servir caliente.  
Rinde 2 porciones.

Información Nutricional por porción: 320 calorías, 15 g grasa, 5 mg colesterol, 115 mg sodio, 37 g carbohidratos.

Preparada por:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Beatriz Padilla

## Baked Potato Soup

2 tablespoons butter, margarine or vegetable oil  
2 tablespoons flour  
1-1/2 cups skim milk  
2 large potatoes, baked  
1/3 cup sour cream

Mix together butter or oil and flour, cook over low to medium heat. When slightly thickened, gradually add milk and continue cooking until thickened.

Peel and cut up baked potatoes. You may want to mash some of the potato. Add potatoes to the milk mixture. Blend in sour cream. Serve hot. Serves 2.

Nutrition information per serving: 320 calories, 15 g fat, 5 mg cholesterol, 115 mg sodium, 37 g carbohydrate.

Prepared by:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Matteson Extension Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM

