

Familia Sanas

¡Coman juntos! ¡Jueguen juntos!

Papas al horno

Las papas son un alimento simple y barato, y satisfacen.

Son una buena fuente de vitamina C, potasio y fibra.

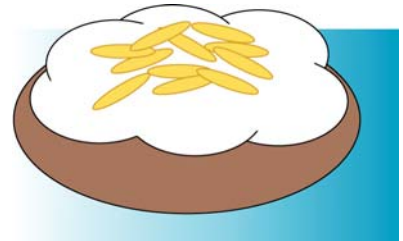
Lave bien las papas antes de hornear para que pueda comer la piel, que es muy nutritiva.

Las papas son fáciles de hornear.

Hornee las papas limpias a 400 grados durante 40 ó 50 minutos, o hasta que estén blandas al perforarlas con un tenedor.

Las papas al horno pueden servir como base de una comida rápida y sabrosa.

¡Ponga uno de los siguientes rellenos, y ¡la cena está servida!



¡Rellenos de papa!

Ponga sus rellenos favoritos sobre una papa y caliéntela en el microondas.

- ❖ **Papa con brócoli y queso:** rellene una papa con brócoli al vapor, salsa de queso y queso cheddar rallado.
- ❖ **Papa mexicana:** rellene una papa con carne (molida, pollo o de res) con sabor a taco, frijoles refritos, pico de gallo y queso cheddar rallado.
- ❖ **Papa de fajita:** sofría tiras de pollo o de carne de res con pimientos rojos o verdes y cebolla en un poco de aceite. Eche condimentos o Cajun, y agregue mezcla de fajita.
- ❖ **Papa de mariscos:** rellene una papa con carne de cangrejo, queso suizo rallado y rodajas de hongo. ¡Caliente y coma!
- ❖ **Papa de pizza:** rellene una papa con salsa de tomate, jamón o pechuga de pavo picado, y queso mozzarella. ¡Caliente y coma!
- ❖ **Papa de jamón y queso:** rellene una papa asada con jamón picado, tomates picados y queso cheddar rallado. ¡Caliente y coma!