

PAPAS



Nebraska Harvest of the Month destaca las papas cultivadas localmente en la cafetería de la escuela este mes! Descubre cómo las papas locales están siendo destacadas en el menú de tu escuela.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Busca papas firmes sin brotes. Evita las papas que tengan color verde.
- Guarda las papas en un lugar fresco, oscuro y húmedo, donde haya buena circulación de aire. No las metas en el refrigerador.

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

La mayoría de los nutrientes están justo debajo de la piel de la papa, así que evita pelarlos si puedes. Las papas son una buena fuente de vitamina C, fibra, potasio, carbohidratos complejos y antioxidantes.

SABÍAS QUE?

- Las papas salvajes se originaron en la cordillera de los Andes y se cultivaron por primera vez hace unos 7,000 años.
- Hay miles de variedades de papas. Las papas vienen en diferentes colores, incluyendo: blanco, rojo, marrón, amarillo y azul.

DISPONIBILIDAD ESTACIONAL



IDEAS DE COCINA PARA TODA LA FAMILIA

Junta a toda la familia en la cocina para decorar tus papas con estas ideas divertidas:

- Salpica gajos de papa con aceite de oliva; espolvorea con ajo picado y condimento italiano; hornea a 400°Fahrenheit por 7 minutos. Dale la vuelta a los gajos y espolvorea el otro lado con la mezcla de ajo; hornea 7 minutos más.
- Cubre las papas al horno con toppings únicos, como aguacate y salsa, brócoli y queso rallado, o tomates y pimientos.



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



PLANTA UNA PAPA

1. Llena una olla grande hasta un cuarto de su capacidad con tierra para macetas.
2. Encuntra una papa que haya empezado a brotar y colócala encima de la tierra. Cúbrela con 3-4" de tierra o hasta que la maceta esté medio llena. Riega un poco.
3. A medida que aparezcan los brotes verdes, cúbrelos con tierra y átalos a un estaca. Deja de regar cuando aparezcan las flores para que la papa no se pudra. Después de 6-8 semanas, la planta de papa terminará de florecer.
4. Cosecha las papas tirando suavemente de la planta fuera de la maceta. Las papas estarán unidas a la planta y algunas pueden quedarse en la maceta. ¡Límpialas, prepáralas, cómelas y disfrútalas!



HAZ UN SELLO DE PAPA

1. Elige un cortador de galletas para tu diseño. Selecciona una papa que sea lo suficientemente grande para encajar en el diseño.
2. Corta la papa.
3. Presiona el cortador de galletas en la papa.
4. Adultos: ayuden a los niños a cortar y raspar alrededor del cortador. Retiren el cortador.
5. Mezcla pinturas a base de agua en platos poco profundos y sumerge la papa. Presiona la papa pintada sobre una hoja de papel para hacer una impresión. ¡Voilà!

www.emmaowl.com/how-to-make-your-own-potato-stamp-the-easy-way/#_a5y_p=4888738

