

PAPAS DE OREGÓN CULTIVADAS PARA ESCUELAS



NUTRIENTES QUE CONTIENEN LAS PAPAS

~CARBOHIDRATOS
Es una buena fuente de
energía para el cuerpo.

~POTASIO
Mantiene el
latido cardiaco,
regula los
líquidos del
cuerpo y es
importante
para el
funcionamiento
de los músculos
y los nervios.

~FIBRA
~HIERRO
~VITAMINA C
~VITAMINA B6

Saludable, en buen
estado físico y listo
para aprender

- Ofrézcale a su hijo o hija frutas y verduras en todas las comidas para una mejor salud. ■ Permita que su hijo o hija ayude en la cocina y su interés en comer saludablemente crecerá.
- Invite a su hijo o hija a frotar las papas, cortar las hierbas frescas, medir los ingredientes o llenar los vasos de agua.



CULTIVADAS EN OREGÓN Las papas se cultivan en el Condado de Blue Mountains of Morrow, la zona central de Oregón, el Condado de Klamath, el Condado de Malheur y Willamette Valley. Padres, ayuden a sus hijos a encontrar estos lugares en un mapa de Oregón.

LA COCINA DE OREGÓN

Shepherd's Pie (PASTEL AL PASTOR)

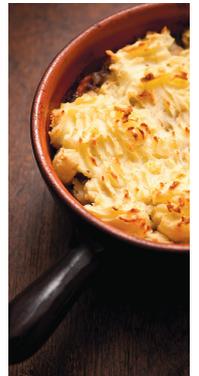
Este plato fácil de hacer se cubre con puré de papas.

INGREDIENTES

- 2 papas grandes de Oregón, peladas y cortadas en cubitos
- 1/2 taza de leche de bajo contenido graso
- 1 libra de carne de res magra, molida
- 2 cucharadas de harina
- 4 tazas de verduras mixtas congeladas
- 3/4 taza de caldo de res o verdura de bajo contenido de sodio
- 1/2 taza de queso cheddar rallado

INSTRUCCIONES

1. Colocar las papas en cubitos en una olla; añadir suficiente cantidad de agua para que queden casi cubiertas. Cocinar hasta que hierva. Reducir el fuego y cocinar al mínimo con tapa, hasta que estén blandas (unos 15 minutos).
2. Escurrir las papas y pisar. Añadir leche y dejar la mezcla a un lado.
3. Precalentar el horno a 375 grados F.
4. Dorar la carne en una sartén grande. Agregar la harina y cocinar por 1 minuto, revolviendo constantemente.
5. Añadir las verduras y el caldo. Cocinar 5 minutos hasta que burbujee.
6. Con una cuchara, colocar la mezcla de verduras en una fuente para horno cuadrada de 8". Esparcir la mezcla de papas sobre la mezcla de verduras/carne.
7. Hornear 25 minutos hasta que esté caliente y burbujeante.
8. Refrigerar lo que quede dentro de las 2 a 3 horas.



SUGERENCIA PARA SERVIR

Una ensalada verde simple y una rodaja de pan integral convierten a este plato en una cena bien balanceada.

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 TAZA, PORCIONES POR RECETA: 10, CALORÍAS: 180, GRASA TOTAL: 4 G, SODIO: 150 MG, CARBOHIDRATOS TOTALES: 21 G, PROTEÍNAS: 14 G

Esta receta fue proporcionada por OSU Extension Service. Visite su sitio web para ver más recetas saludable y económicas:
healthyrecipes.oregonstate.edu



OBTENGA MAS INFORMACIÓN: Visite los Programas de nutrición de niños del Departamento de Educación de Oregon en www.ode.state.or.us/services/nutrition. Busque el Programa de Oregon "De la granja a la escuela y al jardín escolar" (Oregon Farm To School and School Garden Program) bajo los temas asociados.

Para obtener más información sobre las papas de Oregon, visite Oregon Potato Commission en oregonspuds.com

Especialmente para niños

Cabeza de papa hecha en casa

Este proyecto divertido es una imitación del clásico Sr. y Sra. Cabeza de Papa.

Encienda la creatividad de los niños usando cosas que tiene en la casa para decorar una papa grande de Oregon con ojos, orejas, nariz, boca, pelo, etc. ¡Las opciones de elementos decorativos son infinitas! Use lo que tenga a mano: materiales para arte o manualidades (papel grueso, marcadores), frutas o verduras (pequeñas o trozos cortados), fotos de revistas para cortar o retazos de tela.

Los escarbadiantes son muy buenos para aplicar las frutas y las verduras, y el pegamento o una barra de pegamento funcionan para los materiales de arte o las manualidades. Los niños inclusive pueden hacer retratos de cabezas de papa de miembros de la familia o amigos.



¡A moverse!

¿Recuerda el juego de la "papa caliente"? Juegue con su hijo o hija usando una bolsa de frijoles, una pelota de tenis o una pelota de playa. Pretendan que es una "papa caliente" y arrójenla de un lado a otro lo más rápido que puedan.



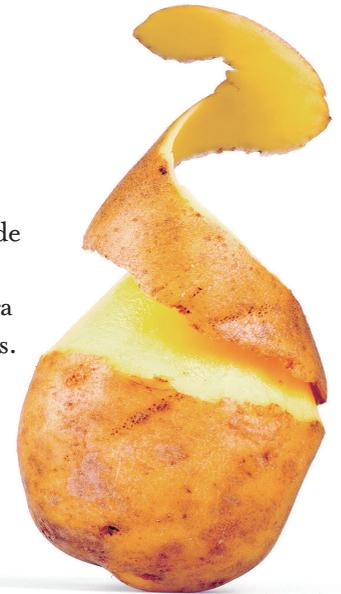
CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años y más
Varones	2 ½ – 5 tazas por día	4 ½ – 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ – 5 tazas por día	3 ½ – 5 tazas por día

Si hace una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día. Visite mypyramid.gov para obtener más información.

¡CÓMALA!

La cáscara de la papa es rica en fibra y nutrientes.



Vivir y comer verde

■ Compre productos locales. Busque papas cultivadas en Oregon en su supermercado, mercado agrícola o puesto agrícola.

■ Lleve las papas a su casa en bolsas de alimentos reutilizables o recicladas.



SUGERENCIAS

Mantenga las papas en un lugar fresco, seco y oscuro

■ No lave las papas antes de guardarlas. La humedad hace que se echen a perder más pronto. ■ Guarde las papas en un lugar fresco y bien ventilado. No las refrigere. ■ Manténgalas fuera de la luz. Demasiada luz las volverá verdes y amargas. ■ Las bolsas de papel o plástico perforadas son un buen lugar para guardar papas.

"Por aquí no hay nadie, excepto nosotras, las papas."

