

# PAPAS RELLENAS CON QUESO

## Ingredientes:

- 1 libra de papas
- ½ sobrecito de consomé
- 1 huevo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- Aceite de cocina
- ½ libra de queso
- 2 onzas de harina de trigo

## Procedimiento:

- Hervir las papas con agua.
- Pelar y moler las papas.
- Mezclar con todos los ingredientes.
- Hacer unas tortitas.
- Dentro de las tortitas poner un poco de queso y cerrar las tortitas como formando bolas.
- Calentar una sartén con un poco de aceite de comida.
- Freír las bolitas de papa.



**Existen alrededor de 5,000 variedades diferentes de papa en el mundo.**



## Fitomejoramiento participativo

Una opción tecnológica

En el cultivo de la papa en la Sierra de los Cuchumatanes,  
Huehuetenango, Guatemala.



## Opciones de consumo de papa

*(Solanum tuberosum L)*

Agrobiodiversidad de la papa,  
Insumo estratégico en la  
seguridad alimentaria y nutricional comunitaria.

Nuestros cimientos:  
Organizaciones de productores.  
Desarrollo de talentos y capacidades.  
Alianzas estratégicas



## TORTITAS DE PAPA

### Ingredientes:

- 1 libra de papas
- 1/2 sobrecito de consomé
- 1 huevo
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 tomate pequeño
- 2 onzas de harina de trigo

### Procedimiento:

- Hervir las papas con agua.
- Pelar y moler las papas.
- Mezclar con todos los ingredientes
- Hacer las tortitas.
- Calentar una sartén con un poco de aceite de comida.
- Freír las tortitas.



Una papa mediana (140 gramos) proporciona 110 calorías, 3 gramos de proteínas, 23 gramos de carbohidratos

La papa es fuente importante de carbohidratos y proteínas de calidad, de vitaminas, especialmente C y complejo B, de minerales como: calcio, hierro y magnesio, fuente de antioxidantes, como el ácido ascórbico, carotenoides y compuestos fenólicos.

C I P 2 , 0 0 8 .

## PURÉ DE PAPA

### Ingredientes:

- 1 libra de papas
- 1 ramita de perejil
- 1 taza de leche
- 1/2 barra de margarina
- 1 cebolla
- 1/2 sobrecito de consomé
- Un poco de queso
- Sal al gusto

### Procedimiento:

- Cocer las papas en agua.
- Pelar y moler las papas.
- Agregar la leche.
- Calentar una cacerola y agregarle margarina.
- Freír la cebolla.
- Poner las papas molidas en la cacerola, agregar el consomé y sal al gusto.
- Agregar el perejil picado y un poco de queso sobre el puré al servir.



# CREMA DE PAPAS

## Ingredientes:

- 1 libra de papas.
- 1 taza de leche.
- ½ sobrecito de consomé.
- 1 taza de crema.
- 1 cebolla mediana.
- 1 chile pimiento.
- 1 tomate.

## Procedimiento:

- Cocer las papas en agua.
- Pelar y moler las papas.
- Agregar la leche.
- Calentar una cacerola y agregarle aceite de cocina.
- Freír la cebolla, el chile pimiento picado y el tomate.
- Poner las papas molidas en la cacerola
- Agregar consomé, la crema y la sal al gusto. Si queda muy espesa, agregue agua.



# ENSALADA DE PAPAS

## Ingredientes:

- 1 libra de papas.
- 1 libra de manzanas.
- 1 taza de crema.
- ½ sobrecito de consomé.
- 4 onzas de jamón.
- 1 cebolla.
- Perejil al gusto.



## Procedimiento:

- Pelar las manzanas.
- Partir las manzanas en trocitos.
- Poner a hervir las papas.
- Poner a hervir los trocitos de manzana, luego, escurrir.
- Pelar las papas y partirlas en trocitos.
- Partir el jamón en trocitos.
- Picar la cebolla.
- Mezclar los trocitos, con la crema, la cebolla, el perejil y consomé al gusto.

# PAPAS RELLENAS DE CARNE

## Ingredientes:

- 1 libra de papas
- ½ sobrecito de consomé
- 1 huevo
- ½ libra de carne molida
- 1 cebolla grande
- 2 tomates
- 1 chile pimiento
- cilantro y perejil

## Procedimiento:

- Cocer las papas con agua.
- Pelar y moler las papas.
- Agregar consomé, el huevo, la cebolla, los tomates, el chile pimiento picado en trocitos.
- Agregar también el cilantro y perejil. Con la masa formada hacer tortitas de papa.
- Poner dentro de las tortitas de papa un poco de carne molida y formar una especie de bolitas de papa.
- Cocinar en una cacerola con aceite.

