

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.

