



# PAPA

de la  
**Florida**

**Recetas**

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en [www.Florida-Agriculture.com](http://www.Florida-Agriculture.com)

## PAPAS A LA LIONESA

- 4 papas de la Florida SunLite™ con bajo contenido de carbohidratos
- 1 cebolla dulce de la Florida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Hornee las papas a 450 grados durante 15 ó 20 minutos o hasta que estén tiernas, pero aún firmes. Corte la cebolla en rebanadas bien finas. Saltéelas a fuego moderado sin aceite ni mantequilla. Muévelas con una cuchara de madera por aproximadamente dos minutos. Tape las cebollas y coloque la sartén a fuego lento de manera que se caramelicen. Saque las papas del horno y córtelas en pedazos de 1/2 pulgada. Fríalas rápidamente en una sartén caliente con sal, pimienta y aceite hasta que estén doradas en ambos lados. Coloque las cebollas sobre las papas y sirva.

Rinde: 4 porciones  
Cada porción: Calorías 129, Grasa 4g  
Carbohidratos 23g, Proteína 3g

## PURÉ DE PAPAS

con Camarones y Queso Mascarpone

- 2 libras de papas de la Florida SunLite™ con bajo contenido de carbohidratos
- 1/2 libra de camarones frescos de la Florida
- 3 cucharadas de queso mascarpone
- Sal y pimienta blanca cascada

Corte las papas con bajo contenido de carbohidratos en cubos grandes. Póngalas en una olla de tamaño mediano, cubra con agua y cocine a fuego moderado alto hasta que estén tiernas.

Cuele las papas. Ase a la parrilla los camarones a fuego lento, de manera que no hayan marcas negras. Cocínelos hasta que estén rosados. Corte los camarones en pedazos pequeños. Combine con las papas y mezcle bien. Agregue queso mascarpone, sal y pimienta blanca cascada al gusto.

Rinde: 4 porciones  
Cada porción: Calorías 266, Grasa 4g  
Carbohidratos 41g, Proteína 16g



# PAPA fresca de la Florida

La papa o patata de la Florida es versátil y deliciosa. Con tantas variedades de papas de la Florida, la hora de la cena nunca ha sido más creativa. Nativas de América del Sur, las papas se cultivan en varias partes de la Florida. Están disponibles desde enero hasta julio.

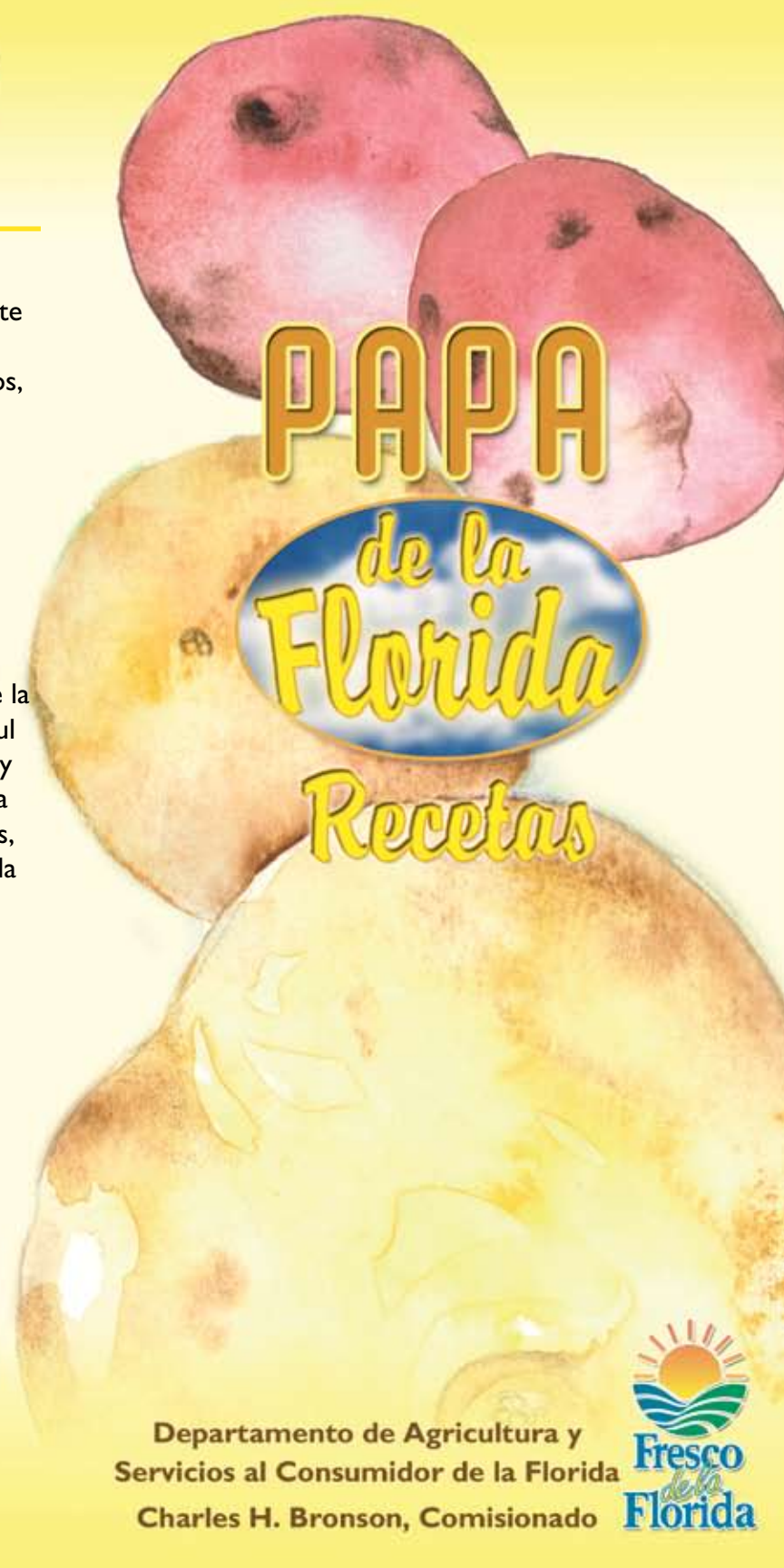
Como miembros de la familia de las solanáceas, las papas están relacionadas con los tomates, los pimientos y las berenjenas. Las papas de la Florida son una fuente excelente de potasio, un mineral que ayuda a mantener una presión arterial saludable. Para los consumidores que están buscando productos agrícolas con un contenido menor de carbohidratos, Florida tiene una nueva papa fresca en el mercado con un 30% menos de carbohidratos.

## Compra, manejo y almacenamiento

Al seleccionarlas, busque papas que tengan una buena forma, con una cáscara relativamente lisa. Unos cuantos “ojos” o brotes están bien, pero evite papas con lugares oscuros o blandos, cortaduras, cáscaras marchitas o las que han comenzado a retoñar. Las papas frescas se conservarán alrededor de una semana si se guardan en un lugar fresco y oscuro. No las guarde en el refrigerador.

Existen dos tipos principales de papas de la Florida – frescas y chip. El color de la cáscara puede ser pardo, rojo o morado, mientras que la pulpa puede ser blanca, amarilla cremosa o azul profundo. Todas las variedades son deliciosas y pueden prepararse de muchas maneras. Ya sea asadas, hervidas, horneadas, a la parrilla o fritas, las papas de la Florida realzan deliciosamente la hora de la cena.

**Éstas son algunas maneras nuevas de preparar las papas frescas de la Florida.**



Departamento de Agricultura y  
Servicios al Consumidor de la Florida

Charles H. Bronson, Comisionado

