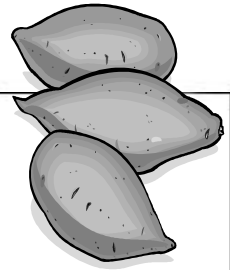


Patatas (Papas) en Rodajas

1 cucharadita de aceite vegetal
2 ½ tazas de patatas deshidratadas en rodajas,
sin cocer
*1 taza de leche
3 cucharadas de margarina

3 cucharadas de harina
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
2 cucharaditas de cebolla, picada
*2 tazas de leche



Engrase un molde para el horno de 8" x 8". Ponga las patatas en el fondo del molde. Cúbrelas con 1 taza de leche. Derrita la margarina en una cacerola mediana a fuego lento hasta que tenga burbujas. Agregue la harina, la sal, la pimienta y la cebolla; revuelva hasta que la mezcla tenga burbujas, por más o menos 2 minutos. Añada poco a poco 2 tazas de leche, removiéndola continuamente a fuego mediano hasta que la salsa esté suave y burbujeante, por más o menos 5 minutos. Vierta la salsa sobre las patatas y hornee a 375° F por 45 minutos o hasta que esté dorado.

**Si usa leche desnatada en polvo, use 1/3 taza de leche desnatada en polvo y 2/3 taza de agua para rendir 1 taza de leche.

Datos de Nutrición: Cantidad por ración: Calorías 172; Grasa total 6.5g; 33% de calorías de grasa; Sodio 332mg; Proteína 6g.

¡UNA COMIDA EQUILIBRADA!

1/2 taza de *Patatas en Rodajas* provee nutrientes que pertenece al **GRUPO DE VEGETALES** y al **GRUPO DE LECHE** de la **Pirámide Guía de los Alimentos**



1/2 taza de *ejotes* provee nutrientes que pertenece al **GRUPO DE VEGETALES** de la **Pirámide Guía de los Alimentos**

1 porción del *Sándwich Barbecue* provee nutrientes que pertenece al **GRUPO DE CARNE** y al **GRUPO DE PAN** de la **Pirámide Guía de los Alimentos**

1 porción (1/2 taza) de la *Compota de Manzana* provee nutrientes que pertenece al **GRUPO DE FRUTAS** de la **Pirámide Guía de los Alimentos**

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Kelly Cordray, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
enero 2004

Folleto FDNS-NE-SP 2005