



Patata (Papa) Cubierta (Potato Bar)

- 4 patatas (papas) (se puede usar patatas blancas o camotes)
- 4 cucharaditas de margarina, si quisiera
- 2 tazas de vegetales cortados como quiere (prueba tomates, pimientos verdes, lechuga, brócoli cocido, zanahorias)
- 1/2 taza de queso rallado

Friegue las patatas y pínchelas con un tenedor. Hornéelas a 400°F por 40 minutos o hasta que estén blandos. Corte la piel a un lado y cubra con 1 cucharadita de margarina por cada patata, si quisiera. Permita que cada persona cubra su propia patata con lo que desea.

Variaciones: Para más proteína y hierro, cubra las patatas con frijoles cocidos, como frijoles negros o rojos, o carne molida cocida. Para reducir la grasa, puede usar 4 cucharaditas de crema agria sin grasa o yogur natural sin grasa en lugar de la margarina.

(continua en la próxima página)



Pastel de Natillas que Hace su Propia Corteza (Make Its Own Crust Custard Pie)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| “spray” de aceite (non-stick) o aceite | 1 taza de azúcar |
| 3 huevos | 3 cucharadas de harina |
| 1 (13 onza) lata de leche evaporada | 3 cucharadas de margarina derretida |
| 1/4 cucharadita de nuez moscada | |

Engrase ligeramente y ponga harina en un molde circular para un pastel (“pie”) de 9-pulgadas. Asegúrese que el molde está bien cubierto. Combine todos ingredientes en una batidora o un jarro. Bata por 30 segundos o agite el jarro por 1-2 minutos. Vierta en el molde y hornéelo a 350°F por 40 a 45 minutos o hasta que un cuchillo puesto en el centro sale limpio. El pastel subirá, pero bajará tan pronto como enfríe y formará una corteza ligera.



Consejo: Si hace la comida para una o dos personas, cocinando las patatas en la microondas es más rápido que horneándolas. Una patata cocerá en 5 minutos a la microondas. Después de usar la microondas, dé la patata contra un plato para distribuir el calor por todas partes.

Consejo para servir: La Patata Cubierta con muchos vegetales y un vaso de leche baja en grasa hacen una comida completa. Pero si quisiera el postre, prueba el Pastel de Natillas que Hace su Propia Corteza.

Datos de Nutrición Usando la margarina y 1/2 taza de lechuga, tomate, brócoli y zanahorias

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 252

Grasa total 9g

*Vitamina A 0%

*Calcio 1%

31% de calorías de grasa

Sodio 76mg

*Vitamina C 0%

*Hierro 6%

*Porcentaje de Valores Diarios

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 Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 452

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 8

Cantidad por ración:

Calorías 207

27% de calorías de grasa

Grasa total 6g

Sodio 134mg

*Vitamina A 14%

*Vitamina C 1%

*Calcio 15%

*Hierro 3%

*Porcentaje de Valores Diarios

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 Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 452