



# Market Basket of the month

## Diciembre

El vegetal destacado de la Canasta del mercado del mes es

### La Papa



#### Sugerencia simple para servir

**Papas al horno con vegetales y queso:** Cocine en el microondas las papas (Russet) durante unos 15-17 minutos. A continuación, cocine en el microondas vegetales mixtos congelados durante 3-5 minutos. Corte las papas por la mitad. Cubra cada mitad de la papa con aproximadamente 1/2 taza de vegetales cocidos y 2 cucharadas de queso rallado.

**Papas con especias:** Sea creativo(a): mezcle las papas pequeñas al vapor o hervidas con una pequeña cantidad de mantequilla y las hierbas frescas que desee: perejil, cebollín, eneldo, tomillo, albahaca o cilantro.

#### Sólo los hechos

- En la actualidad, las papas se cultivan en los 50 estados de EE.UU. y en unos 125 países de todo el mundo.
- El norteamericano promedio come unas 124 libras de papas al año, mientras que los alemanes aproximadamente comen el doble.

### Sopa de papa, maíz y queso

Se sirven 6 porciones -1 taza cada una

#### Ingredientes

- 2 tazas de papas cortadas en cubitos
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- 1 taza de apio picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta (o al gusto)
- 1 (15 onzas) lata de maíz estilo crema
- 1 1/2 tazas de leche descremada\*
- 1/2 taza de queso cheddar rallado

#### Instrucciones:

1. Combine las papas, las zanahorias, el apio, la cebolla y los condimentos en la sartén. Agregue 1 taza de agua. Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos.
2. Agregue el maíz, la sal y la pimienta. Cocine 5 minutos más o hasta que los vegetales estén cocidos.
3. Agregue la leche y el queso. Revuelva hasta que el queso se derrita y la sopa se caliente. No hierva.
4. Servir caliente.

\* Puede sustituir 4 1/2 cucharadas de leche en polvo en polvo sin grasa, mezclada con 1 1/2 tazas de agua, por la leche descremada.

Información nutricional por porción de 1 C:  
Calorías: 160; Grasa total: 3.5g; Colesterol: 10mg; Sodio: 530mg; Carbohidratos totales: 27g; Proteína: 7g.

Fuente: Montana State University Extension

#### Consejos de alimentación saludable

Para que la familia pueda tomar fácilmente una merienda saludable, hay que abastecer la alacena o nevera con los siguientes artículos: fruta, verduras, galletas integrales, nueces naturales o tostadas, yogur bajo en grasa y queso.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1 tasa de papas cocidas 78 gr	
Cantidad por porción	
Calorías 68	Calorías de grasa 0
% valor diario	
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasas trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 3mg	0%
Carbohidratos totales 16g	5%
Fibra dietética 1g	6%
Azúcares 1g	
Proteína 1g	
Vitamina A 0%	Calcio 0%
Vitamina C 17%	Hierro 1%
Fuente <a href="http://www.nutritiondata.com">www.nutritiondata.com</a>	

#### !Vamos a movernos!

**Bíceps combinados:** Utilizando una lata de sopa, una botella de agua o una pesa de mano, Extienda un brazo luego flexione llevando la pesa hacia arriba por encima de la cabeza y vuelva a la posición inicial. Haga 3 repeticiones de 10-12 y repita con el otro brazo.

#### Encogimiento de hombros:

Sosteniendo una lata de sopa, una botella de agua o una pesa de mano, encoja los hombros 10 veces para una "serie". Repita para 2 series más.

#### Elevaciones de cadera con las rodillas flexionadas:

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y las manos hacia los lados. Lleve las rodillas hacia el pecho y levanta las caderas. Haga 3 series de 10-12 repeticiones.

#### Consejos sobre productos

- Lave las papas bajo el agua corriente justo antes de cocinarlas.
- Si las papas se ponen verdes o repollan, pero están firmes, se pueden comer. Corte esas partes antes de cocinarlas.