



Si los
MÚSCULOS FUERTES Y SALUDABLES
quieres tener
¡PAPAS DEBES COMER!



Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
[#WIHarvestoftheMonth](https://twitter.com/WIHarvestoftheMonth)



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

¡Papas en casa!

Rebanadas de papa al horno

Lave frotando 3 papas medianas y seque con toquecitos con servilletas de papel. Corte las papas en cuartos. Corte cada cuarto en rebanadas. Mezcle las papas con 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y hierbas de su elección (romero, tomillo, orégano, mejorana o eneldo). Acomode separadas las papas en una sola capa sobre una bandeja de horno. Cocine al horno a 400 grados Fahrenheit de 20 a 30 minutos hasta que queden suaves y doradas. Dé vuelta a las rebanadas más o menos a la mitad del horneado. ¡Sirva con su salsa favorita!

Niños en la cocina • Los niños pueden:

- Hacer puré con las papas
- Espolvorear el sazónador en rebanadas de papas hechas en casa
- Frotar las papas bajo agua corriente fresca

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program— SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.