



Ensalada de Papa Frita

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Costo por porción: \$0.34

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Sartén grande o wok
- Cuchara refractaria para mezclar
- Tazón pequeño
- Tazas y cucharas para medir

Ingredientes:

- 4 papas medianas, cortadas a lo ancho y rebanadas finamente
- 1 taza de zanahoria, rebanadas diagonalmente
- 1 taza de apio, rebanado diagonalmente
- 1½ taza de chile morrón verde, cortado en tiras
- ⅓ de taza de cebolla, rebanada
- 1 diente de ajo, picado finamente (opcional)
- 1 tomate grande, cortado en rajadas (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de canola, divididas
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de salsa de soya, light o bajo en sodio
- 1½ cucharaditas de fécula de maíz (maicena)

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave y corte las papas, las zanahorias, y el apio.
3. En un sartén grande, caliente 1½ cucharadas de aceite.
4. Agregue las papas. Cocínelas y menéelas a fuego medio alto hasta que estén casi tiernas, aproximadamente 20 minutos.
5. Saque las papas y manténgalas tibias.
6. Caliente el resto 1½ cucharadas de aceite en el sartén.
7. Añada las zanahorias, el apio, el chile, la cebolla, y el ajo. Cocine y bata por 3 ó 4 minutos hasta que la verdura esté crujiente pero tierna.
8. En un tazón pequeño combine el agua, la salsa de soya y la maicena.
9. Agregue las papas y la mezcla de maicena a la mezcla de verduras en el sartén. Cocine y meneé por aproximadamente 2 minutos, sólo hasta que la salsa se ponga espesa y la mezcla se caliente parejo.
10. Con una cuchara póngala en el plato y añada rajadas de tomate como adorno, si lo desea.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza de sofrito de tomate y una cuña	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 200	Calorías de grasa 60
%Valor Diario*	
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 0.5g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 190mg	8%
Total de carbohidratos 31g	10%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 4g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 70%	Vitamina C 80%
Calcio 4%	Hierro 8%



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating