¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Pieles de Papa con Tocino Canadiense

Porciones: 8

Ingredientes

6 papas grandes para hornear (12 onzas)
2 cucharaditas de aceite de canola
1/8 cucharadita de salsa de chile picante
1 cucharadita de chile en polvo
1 tomate mediano, sin semillas y cortado en trozos pequeños
2/3 taza de tocino canadiense picado
2 cucharadas de cebolla verde finamente picada
1 taza (4 oz) de queso cheddar rallado de grasa reducida
1/2 taza de crema agria de grasa reducida

Preparación

1. Colocar las papas en un recipiente apto para horno de microondas; pinchar con un tenedor. Hornear en el microondas, sin tapar, a temperatura alta durante 18-22 minutos o hasta que estén suaves pero firmes, dándoles vuelta una vez. Dejar reposar durante 5 minutos.
2. Cortar cada papa por la mitad longitudinalmente. Sacar la pulpa con una cuchara, dejando las cáscaras de 1/4" (descartar la pulpa o guardarla para darle otro uso).
3. Combinar el aceite y la salsa picante; cepillarlo sobre las cáscaras de papa. Espolvorear con el chile en polvo.
4. Cortar cada cáscara de papa por la mitad longitudinalmente. Colocar en las bandejas recubiertas con aceite en aerosol para cocinar. Espolvorear con tomate, tocino, cebolla y queso.
5. Hornear a 450 grados durante 12-14 minutos o hasta que estén bien calientes y el queso se haya derretido.
6. Servir con crema agria.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	211	
Grasa Total	7g	
Grasa Saturada	4g	
Grasa Trans	0g	
Colesterol	21mg	
Sodio	309mg	
Carbohidrato	29g	
Fibra Dietética	5g	
Azúcares		
Proteína	11g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [ ] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.