



**PROMOCIÓN DE LA NUTRICIÓN BALANCEADA Y
EL CONSUMO LOCAL DE PRODUCTOS
A BASE DE YUCA, TOMATE, AGUACATE Y PAPA**



**Programa Regional de Investigación
e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola**



Innovación para la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Panamá
www.priica.sictanet.org





Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola



Promoción de la nutrición balanceada y el consumo local de productos
a base de yuca, tomate, aguacate y papa.

RECETARIO DE PAPA

**Objetivo: Sensibilizar y capacitar sobre la alimentación saludable y la
nutrición adecuada utilizando productos locales**

El Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (PRIICA) es un programa de la Unión Europea y el IICA que pretende reforzar la seguridad alimentaria y nutricional de los agricultores en Centroamérica, a través de innovaciones tecnológicas agrícolas, como instrumento para la lucha en contra de la pobreza y el hambre.

Estos recetarios son parte del esfuerzo.



Innovación para la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Panamá

www.priica.sictanet.org

CONOZCAMOS SOBRE LA PAPA

¿Qué valores nutricionales aporta una papa cocida a nuestro organismo?

74 kilocalorías
14,8 gramos de hidratos de carbono
2,34 gramos de proteínas
2,07 gramos de fibra

Bondades de la papa

Una de las propiedades más importantes de la papa es su alto contenido de potasio, que ayuda a reducir la presión arterial en el organismo. Asimismo, los minerales que posee evitan y combaten inflamaciones.

La papa, al ser rica en fibra, regula el tránsito intestinal evitando el estreñimiento y, si es consumida diariamente, ayuda a tratar enfermedades del hígado.

Este tubérculo ayuda a regenerar las células dañadas, gracias a que es rico en vitamina C. También, contiene varias vitaminas del grupo B, como B1, B6 y folato. Estas vitaminas tienen numerosas funciones en el organismo, incluyendo un papel importante en el metabolismo de los carbohidratos para proporcionar energía y mantener la salud de la piel y el sistema nervioso. El folato es necesario para el crecimiento y desarrollo de las células y esencial para la producción de glóbulos rojos. Entre otras bondades de la papa, es importante mencionar que ayuda a combatir la anemia. Es un alimento muy útil para quienes desean perder peso o evitar ganarlo.



Recetario de PAPA

Promoción de nutrición balanceada y consumo local de productos a base de yuca, tomate, aguacate y papa.

ENSALADA DE PAPA CON REMOLACHA

Rinde: 6 porciones
Aporta: 350 calorías por porción

Ingredientes

3 libras de papas (peladas, cocidas y cortadas en cubitos)
1 libra de zanahorias (peladas, cocidas y cortadas en cubitos)
1 taza de ejotes cocidos
6 tallos de apio finamente picados
1 taza de cebolla finamente picada
1 diente de ajo machacado
5 remolachas (cocidas y cortadas en trocitos)
1 taza de mayonesa
2 cucharadas de cilantro
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un depósito para ensalada.
- Mantener en refrigeración hasta que se vaya a servir.

CREMA DE PAPA CON AGUACATE

Rinde: 6 porciones
Aporta: 523 calorías por porción

Ingredientes

10 papas medianas (peladas y cortadas en trocitos)
2 aguacates (pelados y cortados en trocitos)
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de comino
1 cucharada de achiote molido
7 tazas de agua
1 taza de leche
1 taza de queso rallado
4 cucharadas de cilantro picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cocinar las papas hasta que estén blandas (no botar esta agua), de tal forma que con un pisa puré o machacándolas puedan aplastarse fácilmente, dejando uno que otro trocito.
- Poner aceite a fuego medio-alto en una sartén y añadir la cebolla picada, los ajos, el comino y el achiote molido.
- Cocinar, aproximadamente, 5 minutos, hasta que la cebolla esté suavcita. Añadir todo esto a la papa y poner en la olla con agua nuevamente; reducir el fuego y añadir la leche. Mezclar bien y cocinar durante 5 minutos más.
- Agregar sal y pimienta al gusto, aguacate, queso rallado y, por último, el cilantro.



CREMA DE PAPA
CON AGUACATE

PAPAS CON HIERBAS

Rinde: 4 porciones
Aporta: 145 calorías por porción

Ingredientes

3 papas medianas
2 cucharadas de harina
1 cucharada de achiote
4 cucharadas de aceite vegetal
Hierbas secas, tomillo, perejil, orégano
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Lavar bien las papas, pincharlas con un tenedor y cocerlas ligeramente, aún con su piel.
-  Cortar las papas en gajos y sazonarlas con las hierbas.
-  Mezclar la harina con el achiote.
-  Pasar las papas por la mezcla anterior y freírlas en aceite muy caliente hasta que estén doradas.

PAPA RELLENA

Rinde: 6 porciones
Aporta: 304 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de papas
2 huevos duros cortados en trocitos
1/2 libra de carne molida
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla
1 libra de queso rallado
1 cucharada de comino
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Sancochar las papas ya peladas y ponerlas a enfriar.
-  Ya frías, hacerles un hueco al centro para poder rellenarlas.
-  En una sartén, colocar el aceite y poner a freír la cebolla picada. Luego, agregar la carne molida, sazonar, y añadir el huevo duro.
-  Rellenar la papa y ponerle queso rallado encima.
-  Colocar en una sartén las papas rellenas, taparlas y poner a fuego suave para que el queso se derrita.



PAPA
RELLENA



PESCADO CON PAPAS



Rinde: 4 porciones

Aporta: 923 calorías por porción

Ingredientes

4 lonjas de pescado (de su elección) cortado en trocitos
4 papas medianas (peladas y cortadas en trocitos)
4 dientes de ajo finamente picados
1 chile verde finamente picado
4 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Cocer las papas cortadas en trocitos en una olla con abundante agua y sal. Cuando ya estén casi blandas, añadir el pescado y cocer durante 5 minutos. Pasado este tiempo, escurrir y reservar.
-  En una sartén dorar y mezclar los ajos y el chile. Luego, añadir las papas y el pescado, mezclar bien.

PURÉ DE PAPA RÚSTICO



Rinde: 6 porciones

Aporta: 390 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de papas (peladas y cortadas en trocitos)
1/2 taza de leche
1 libra de tocino (cortado en trocitos)
1 manojo de chipilín
1/2 barra de margarina
1 taza de queso rallado
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Cocer las papas en abundante agua con sal hasta que se ablanden para luego hacer puré.
-  Mezclar, poco a poco, el puré con la leche y la margarina derretida para lograr una consistencia pastosa.
-  Freír el tocino en una sartén. Sacarlo cuando esté dorado y en la grasa que quedó, freír el chipilín.
-  Mezclar todo y sazonar.



PURÉ DE PAPA
RÚSTICO

SOPA DE PAPA

Rinde: 4 porciones
Aporta: 272 calorías por porción

Ingredientes

7 papas picadas en trocitos
6 tomates
1/2 cebolla
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Freír en una sartén la cebolla en rodajas hasta que esté blanda.
- Licuar los tomates, la cebolla y el ajo con un poco de agua.
- Una vez procesados los ingredientes, vaciar el contenido en una olla, a través de un colador; poner al fuego y dejar hervir. Agregar las papas y, luego de mezclar bien, agregar dos tazas de agua y sazonar.
- Cocinar a fuego lento hasta que las papas estén casi desechas.

PAPAS CHORICERAS

Rinde: 4 porciones
Aporta: 320 calorías por porción

Ingredientes

6 papas medianas
4 chorizos de su elección
1 cebolla picada
1 chile verde picado
4 dientes de ajo finamente picados
2 hojas de laurel
1/2 taza de perejil picado
5 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Pelar y cocer -en abundante agua con sal- las papas cortadas en trocitos. Escurrir y reservar.
- Poner en una sartén el aceite y agregar la cebolla, el chile, los ajos picados y las hojas de laurel; añadir, por último, el chorizo.
- Mezclar todo con las papas y agregar el perejil.



PAPAS
CHORICERAS



TORTITAS DE PAPA

Rinde: 10 porciones
Aporta: 281 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de papas medianas
1 taza de leche
1/2 barra de margarina
1 taza de queso rallado
1 huevo
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Cocer las papas, sin cáscara, en suficiente agua y una pizca de sal. Cuando ya estén blandas, sin retirar del fuego totalmente, hacerlas puré.
- 🍳 Aún en el fuego, añadir -poco a poco- la leche y mezclar con el puré. Integrar la margarina, sazonar, y agregar el queso rallado.
- 🍳 Cuando ya esté lista la masa de papa, formar bolitas del tamaño y grosor que desee.
- 🍳 Pasar por el huevo batido todas las tortitas y freírlas en una sartén con un poco de aceite.

ALBÓNDIGAS DE PAPA RELLENAS DE QUESO

Rinde: 6 porciones
Aporta: 427 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de papas medianas
1/2 libra de queso rallado
1/2 libra de harina
1 huevo
2 hojas de laurel
2 tazas de aceite para freír
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Pelar y cocer las papas en abundante agua con sal, junto con las dos hojas de laurel. Cuando estén blandas, escurrirlas y hacer puré.
- 🍳 Agregar al puré la harina, el huevo y el laurel. Mezclar muy bien para que todos los ingredientes se incorporen.
- 🍳 Con el puré frío, hacer bolitas como si fueran albóndigas y en medio ponerles un poco de queso rallado.
- 🍳 Freírlas en aceite y escurrir.



ALBÓNDIGAS DE PAPA
RELLENAS DE QUESO



PAPAS GUISADAS CON CHORIZO

Rinde: 4 porciones
Aporta: 331 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de papas (peladas y cortadas en trocitos)
4 chorizos
1 cebolla cortada en aros
2 dientes de ajo finamente picados
1 cucharada de chipotle o jalapeño
1 hoja de laurel
6 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Poner en una sartén los dientes de ajo picados y la cebolla; cuando comiencen a dorar, incorporar los chorizos cortados en rodajas y dejar que se doren.
- 🍳 Añadir las papas junto al chipotle o jalapeño, sazonar y freír.
- 🍳 Cubrir con agua y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos, hasta que las papas ablanden.

ENSALADA DE PAPA, POLLO Y ZANAHORIA

Rinde: 4 porciones
Aporta: 320 calorías por porción

Ingredientes

4 hojas de lechuga picada
2 pechugas de pollo
1 libra de papas (cocidas y cortadas en cubitos)
2 zanahorias (cocidas y cortadas en cubitos)
1 taza de mayonesa
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Sazonar las pechugas de pollo y freír con un poco de aceite. Dejar enfriar y desmenuzar.
- 🍳 Mezclar las papas y la zanahoria con el pollo desmenuzado y añadirle -poco a poco- mayonesa al gusto. Finalmente, agregar la lechuga.



ENSALADA DE PAPA,
POLLO Y ZANAHORIA



PAPAS CON SALSA BECHAMEL Y CARNE

Rinde: 4 porciones
Aporta: 700 calorías por porción

Ingredientes

6 papas grandes
1 chile verde
2 cucharadas de aceite
1/2 libra de carne molida
1/2 barra de margarina
3 cucharadas de harina
1 1/2 taza de leche
1/2 taza de queso rallado
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Cocer las papas peladas y cortadas en rodajas finas.
- 🍳 Sofreír el chile y la cebolla cortada en aros. Luego, agregar las papas ya cocidas.
- 🍳 Antes de incorporar la carne, freírla ligeramente en una sartén y luego añadirla a las papas.
- 🍳 Hacer la salsa Bechamel dorando ligeramente la harina en la mezcla de margarina y aceite; cuando comience a tomar color, añadir la leche sin dejar de remover y agregar sal al gusto.
- 🍳 Dejar hervir sin parar de remover. Apartar del fuego y cubrir las papas con la mezcla. Colocar encima el queso rallado.

PAPAS BRAVAS

Rinde: 4 porciones
Aporta: 382 calorías por porción

Ingredientes

8 papas pequeñas (cortadas en gajos)
2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de achiote
1/2 taza de salsa de tomate
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Pelar y cocer las papas en abundante agua con sal hasta que ablanden.
- 🍳 Sofreír las papas y escurrir.
- 🍳 En una sartén, calentar el aceite sin que humee; apartar del fuego y agregar el achiote. Remover y enseguida agregar la salsa de tomate.



PAPAS
BRAVAS



ENROLLADITOS DE PAPA

Rinde: 4 porciones
Aporta: 388 calorías por porción

Ingredientes

3 papas cocidas
4 tortillas de maíz delgadas
2 tazas de aceite para freír
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 En un depósito hacer puré las papas y sazonar.
- 🍳 Poner una cucharada de puré en una tortilla de maíz (calentada previamente en una sartén).
- 🍳 Enrollar la tortilla y pasar un palillo por la mitad para que no se abra. Poner a freír en una sartén honda para que se dore.
- 🍳 Escurrir y listo.

PAPAS SALTEADAS DULCES

Rinde: 2 porciones
Aporta: 175 calorías por porción

Ingredientes

3 papas
1 cucharada de miel
1 cucharada de clavo molido
2 cucharadas de margarina

Preparación

- 🍳 Pelar y cocer las papas en gajos hasta que estén blandas.
- 🍳 Derretir la margarina en una sartén, añadir las papas y mover hasta que se vean doradas; enseguida, agregar la miel y el clavo molido.
- 🍳 Revolver hasta que se doren uniformemente.



PAPAS SALTEADAS
DULCES



PAPAS FRITAS RELLENAS

Rinde: 4 porciones
Aporta: 420 calorías por porción

Ingredientes

1/2 libra de papas
2 tazas de aceite para freír
8 hojitas de perejil

Preparación

- 🍳 Lavar y pelar las papas. Cortarlas en rodajas lo más finas posible.
- 🍳 Colocar dos hojitas de perejil sobre una rodaja de papa y cubrir con la otra rodaja. Gracias al almidón de la papa quedarán pegadas.
- 🍳 Realizar el mismo procedimiento con las rodajas restantes.
- 🍳 Freír con abundante aceite hasta que doren, dándoles la vuelta con cuidado.

TORTILLA MIXTA DE PAPA CON ESPINACAS

Rinde: 6 porciones
Aporta: 183 calorías por porción

Ingredientes

1 taza de espinaca hervida
4 papas pequeñas (cortadas en cubitos)
1 salchicha
1/4 taza de queso rallado
3 huevos
1 cucharada de consomé de pollo
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de orégano
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Cocer las papas en abundante agua con sal hasta que ablanden. Escurrir y reservar.
- 🍳 En un depósito mezclar las papas con la espinaca, los chiles, las salchichas en rodajas y el queso. Sazonar al gusto, añadir el orégano y mezclar bien.
- 🍳 Agregar dos huevos batidos.
- 🍳 Batir aparte el huevo restante.
- 🍳 A fuego lento, poner en una sartén la mezcla ya preparada tratando de cubrir hasta los bordes y añadir un poco de huevo batido. Cuando haya dorado por un lado, darle vuelta con mucho cuidado, agregar un poco más de huevo batido y dejar que dore.
- 🍳 Escurrir cuando ambos lados estén dorados.



TORTILLA MIXTA DE
PAPA CON ESPINACAS



PAPAS SALTEADAS

Rinde: 4 porciones
Aporta: 143 calorías por porción

Ingredientes

6 papas grandes
1/2 cucharada de ajo en polvo
1/2 cucharada de tomillo en polvo
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Lavar las papas y cortarlas a la mitad. Ponerlas en una olla cubiertas con agua y cocinar hasta que hiervan. En ese momento, reducir el fuego y cocer las papas durante 10 minutos más. Pinchar con un tenedor para asegurarse de que estén blandas.
- 🍳 Retirar las papas del agua hirviendo y enfriarlas en agua fresca.
- 🍳 Ponerlas en una sartén con un poco de aceite. Sazonar con el tomillo y el ajo.
- 🍳 Mezclar y dejar que se doren; darles vuelta y añadir la pimienta y la sal.
- 🍳 Saltearlas y retirarlas.

PAPAS AL ESTILO NEVADO

Rinde: 4 porciones
Aporta: 603 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de papas medianas
1 ½ taza de tocino picado
1 libra de quesillo o queso rallado
1 taza de mayonesa con ajo
3 cucharadas de agua
5 cucharadas de aceite para freír

Preparación

- 🍳 Lavar y secar muy bien las papas, cortarlas en gajos y freírlas en abundante aceite. Luego, escurrir y reservar.
- 🍳 Freír el tocino en su propia grasa y reservar.
- 🍳 Mezclar, en un depósito, la mayonesa con las 3 cucharadas de agua, para que tome una textura ligera.
- 🍳 Cubrir con la mayonesa el fondo de un depósito para horno y disponer las papas encima. Colocar el tocino y cubrir con queso rallado o quesillo.
- 🍳 Llevar al horno a 375° C por unos 10 minutos, hasta que el queso presente burbujas.
- 🍳 Servir caliente.



PAPAS AL ESTILO
NEVADO



PASTEL DE PAPA CON QUESO Y TOCINO

Rinde: 6 porciones
Aporta: 357 calorías por porción

Ingredientes

5 papas grandes
2 tazas de tocino picado
2 pechugas de pollo deshiladas
1 libra de quesillo o queso rallado
2 huevos
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Pelar y cortar las papas en rodajas o lascas finas y salarlas.
- 🍳 Sofreír las pechugas deshiladas y sazonarlas al gusto.
- 🍳 Sofreír el tocino y agregar los huevos-ya batidos-, las pechugas deshiladas y el queso.
- 🍳 En una bandeja para hornear colocar una capa de papas y bañarla con la mezcla de huevos, queso, tocino y pollo. Repetir el procedimiento hasta finalizar con una capa de papas con queso rallado sobre ella.
- 🍳 Precalentar el horno a 180 grados centígrados y tapar la bandeja con papel aluminio.
- 🍳 Hornear durante 50 minutos aproximadamente, hasta que las papas estén blandas y el queso derretido.

TACOS DE PAPA AHOGADOS

Rinde: 8 porciones
Aporta: 260 calorías por porción

Ingredientes

3 papas grandes cocidas
8 tortillas de maíz delgadas
1/2 libra de tomates
1 cebolla
2 dientes de ajo picados
1 manojo pequeño de cilantro
1 ½ taza de queso rallado
1 taza de crema

Preparación

- 🍳 Cocer las papas, hacerlas puré y mezclar con la ½ taza de queso rallado. Sazonar.
- 🍳 Calentar las tortillas de maíz en una sartén con un poco de aceite.
- 🍳 Rellenar las tortillas con la mezcla de las papas y sujetar el taquito con un palillo para que no se abra.
- 🍳 Hervir los tomates junto con la mitad de la taza de cebolla y el cilantro; cuando ya estén cocidos, licuar todo.
- 🍳 Freír los tacos en una sartén. Para servir, acompañarlos con la salsa que se hizo con los tomates.



TACOS DE PAPA
AHOGADOS



BUDÍN DE PAPA

Rinde: 6 porciones
Aporta: 387 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de papas medianas
1 libra de jamón
libra de queso rallado
1 taza de crema

Preparación

-  Pelar y cortar las papas. Luego, colocarlas al fuego con abundante agua hasta que ablanden y se pueda obtener puré.
-  En un molde para hornear colocar, primero, una capa de crema, luego una de puré de papa; después, una de jamón, una de queso rallado y así sucesivamente, hasta formar la cantidad de capas que desee. Al final, agregar queso rallado.
-  Hornear aproximadamente 30 minutos y retirar cuando el queso tome un color dorado, a una temperatura de 350 grados centígrados.

ENSALADA DE PAPA CON MANZANA

Rinde: 6 porciones
Aporta: 312 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de papas (peladas, cocidas y cortadas en cubitos)
1 taza de mayonesa
1 taza de cebolla finamente picada
3 tallos de apio finamente picados
3 huevos duros picados
4 manzanas medianas (cortadas en cubitos)
1 chile verde picado
3 cucharadas de mostaza
1 taza de uvas (opcional)
4 cucharadas de zumo de limón
3 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  En una sartén colocar el aceite y freír la cebolla, el apio y el chile.
-  Mezclar todos los demás ingredientes en un depósito para ensalada y añadir la primera preparación.
-  Mantener en refrigeración hasta que se vaya a servir.



ENSALADA DE PAPA
CON MANZANA



ENSALADA DE PAPA Y SALCHICHA

Rinde: 4 porciones
Aporta: 416 calorías por porción

Ingredientes

8 papas medianas
5 salchichas (de su elección, cortadas en trocitos)
1/2 taza de perejil picado
1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de tallo de apio picado
3 huevos duros picados
1/2 taza de chile verde o rojo picado
1/2 taza de mayonesa
1/2 taza de crema
4 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Pelar y cocer -en abundante agua con sal- las papas cortadas en trocitos, sin que lleguen a deshacerse. Cuando ya estén listas, dejar enfriar.
-  En una sartén poner el aceite y freír la cebolla, el apio, el chile y las salchichas.
-  Mezclar en un depósito grande las dos preparaciones con todos los demás ingredientes y sazonar al gusto.
-  Servir a temperatura ambiente.



ENSALADA DE PAPA
Y SALCHICHA





Objetivo: Sensibilizar y capacitar sobre la alimentación saludable y la nutrición adecuada utilizando productos locales

El Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (PRIICA) es un programa de la Unión Europea y el IICA que pretende reforzar la seguridad alimentaria y nutricional de los agricultores en Centroamérica, a través de innovaciones tecnológicas agrícolas, como instrumento para la lucha en contra de la pobreza y el hambre. **Estos recetarios son parte del esfuerzo.**



Recetario de
PAPA



Más información del Programa:

www.priica.sictanet.org

Información en El Salvador:

INSTITUTO INTERAMERICANO DE COOPERACIÓN PARA LA AGRICULTURA (IICA)

Teléfono PBX: 2241-1500

E-mail: iica.sv@iica.int



Programa Regional de Investigación
e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola



Innovación para la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Panamá
www.priica.sictanet.org