Easy Potato Recipes

Potatoes can be prepared in a variety of ways such as baked, mashed, roasted, smashed, boiled, French fries, and hash browns. Use potatoes to make potato salad, soups, vegetable dishes or stews.

Did you know that potatoes have more potassium than oranges?! Potassium plays a role in maintaining a healthy blood pressure.

Herb Potato Salad

Makes 4 servings

INGREDIENTS

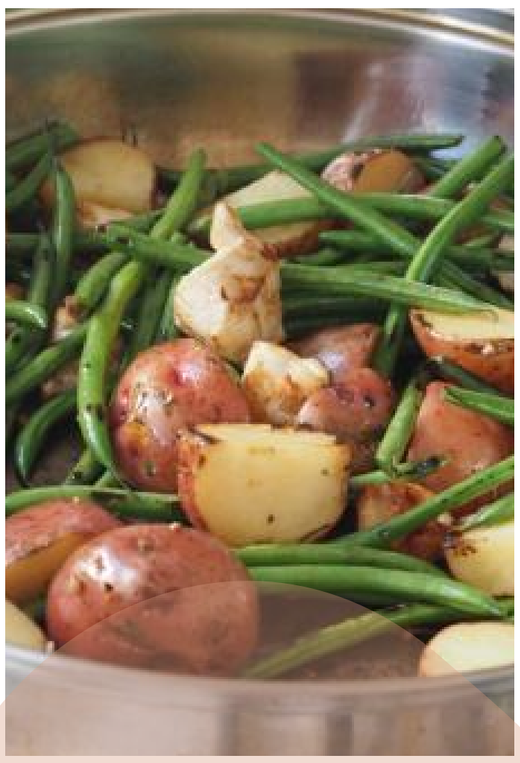
1. 1/4 tablespoon salt
2. 5 small potatoes (1 pound)
3. 1/2 cup radishes (sliced, optional)
4. 1/2 teaspoon basil (dried)
5. 1/4 teaspoon thyme (dried)
6. 1/4 teaspoon onion powder
7. 3 tablespoon yogurt, non-fat plain
8. 1 tablespoon mayonnaise, reduced calorie
9. 1 1/2 teaspoon prepared mustard
10. 1/2 teaspoon garlic (chopped)

DIRECTIONS

1. Scrub potatoes and cut into cubes.
2. Place in medium saucepan and cover with water. Bring to a boil.
3. Cover, reduce heat and simmer 12 minutes or until potatoes are done. Drain.
4. Mix dressing ingredients.
5. Combine hot potatoes, dressing, radishes, basil, thyme, and onion powder. Serve hot or cold.

Tuscan Potato Skillet

Makes 4 servings



INGREDIENTS

1. 10 petite red potatoes
2. 1/2 teaspoon salt
3. 1/4 teaspoon pepper
4. 1 pound chicken pieces
5. 2 tablespoon extra virgin olive (divided)
6. 1 tablespoon chopped fresh rosemary (or 1 teaspoon dried rosemary)
7. 4 clove garlic (minced)
8. 2 1/2 cup frozen green beans (thawed, 12 oz. bag)
9. 1 lemon (zested and juiced)

DIRECTIONS

1. Cut each potato into 4 wedges. Place in a large microwave-safe bowl and season with salt and pepper. Microwave on HIGH for 4 minutes. Stir and microwave for 4 minutes more.

2. While potatoes are cooking, cut each chicken tenderloin into 4 equal pieces.

3. Heat 1 tablespoon oil in a large skillet over medium-high heat. Add chicken and cook for 5 minutes or until nicely browned, stirring frequently.

4. Add remaining oil and potatoes; cook and stir for 5 minutes more to brown potatoes and fully cook chicken.

5. Stir in rosemary, garlic, green beans, lemon zest and juice. Cook for a few minutes more to heat through. Season to taste with salt and pepper.

Note: Use whatever type of potatoes you have on hand, are on sale, or offer best price.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider. Created by UConn Dietetics student Amy Fasciano. Recipes from choosemyplate.gov.

UCONN
COLLEGE OF AGRICULTURE, HEALTH AND NATURAL RESOURCES
ALLIED HEALTH SCIENCES

Fácil Recetas de Patatas

¿Sabía usted que las papas tienen más potasio que las naranjas?
El potasio juega un papel en el mantenimiento de una presión arterial saludable.

Las papas pueden ser preparados en una variedad de formas tales como al horno, en puré asado, puré, hervir las papas a la francesa, y papas hash browns. El uso de las patatas para hacer la ensalada de papas, sopas, platos de verduras o guisos.

Ensalada de Papas con Hierbas
Hace 4 pociones

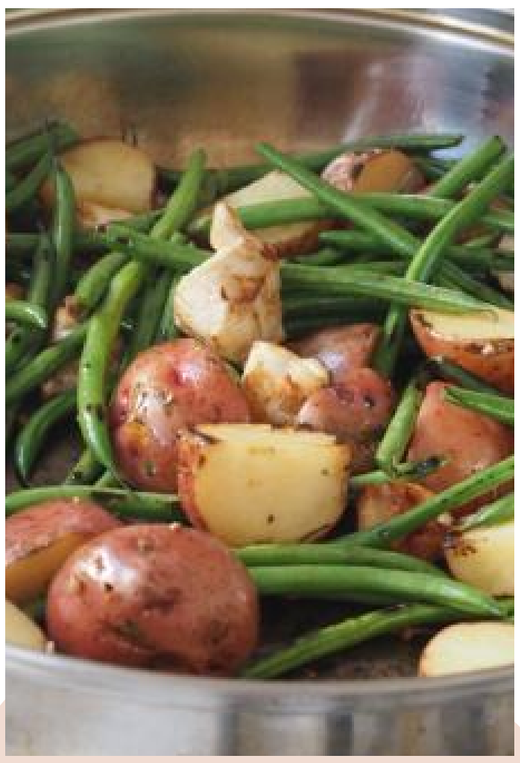
INGREDIENTES

1. 1/4 cucharada de sal
2. 5 papas (1 libra)
3. 1/2 taza de rábanos rebanados (opcional)
4. 1/2 cucharadita de albahaca (deshidratada)
5. 1/4 cucharadita de tomillo (deshidratado)
6. 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
7. 3 cucharada de yogurt, natural y sin grasa
8. 1 cucharada de mayonesa, baja en calorías
9. 1 1/2 cucharadita de mostaza preparada
10. 1/2 cucharadita de ajo (1/2 cucharadita, picado)

DIRECCIONES

1. Lave bien las papas y córtelas en cubos.
2. Coloque en una sartén mediana y cubra con agua. Caliente hasta hervir.
3. Cubra, reduzca el fuego y cocine 12 minutos o hasta que se hayan cocido las papas. Drene el agua.
4. Mezcle los ingredientes para el aderezo.
5. Combine las papas calientes, el aderezo, rábanos, albahaca, tomillo, y polvo de cebolla. Sirva caliente o frío.

Papa Toscana a la Sartén
Hace 4 pociones



INGREDIENTES

1. 10 papas rojas pequeñas
2. 1/2 cucharadita de sal
3. 1/4 cucharadita de pimienta
4. 1 libra de pollo en trozos
5. 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (dividido)
6. 1 cucharada de romero fresco picado (o 1 cucharadita de romero seco)
7. 4 clove ajo picado
8. 2 1/2 taza de bolsa de judías verdes congeladas (bolsa de 12 onzas descongeladas)
9. 1 limón (ralladura y jugo)

DIRECCIONES

1. Corte cada papa en 4 trozos. Colóquelas en un tazón grande apto para microondas y sazónelas con sal y pimienta. Cocínelas en el microondas a temperatura alta durante 4 minutos o más. Revuélvalas y siga cocinándolas en el microondas por 4 minutos más.
2. Mientras se cocinan las papas, corte cada filete de pollo en 4 trozos iguales.
3. Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agréguele el pollo y cocínelo durante 5 minutos o hasta que se dore bien, revolviéndolo con frecuencia.
4. Agregue el aceite restante y las papas; cocine y revuelva durante 5 minutos más hasta dorar las papas y cocine el pollo completamente.
5. Agréguele el romero, ajo, judías verdes, ralladura de limón y jugo. Cocínelo durante unos minutos más hasta cocinarlo completamente. Sazónelo al gusto con sal y pimienta.

Nota: Utilice cualquier tipo de papas que tenga a la mano, que estén en rebaja o en oferta al mejor precio.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Receta de choosemyplate.gov.

UCONN
COLLEGE OF AGRICULTURE, HEALTH AND NATURAL RESOURCES
ALLIED HEALTH SCIENCES