

Bondades libres de gluten

Las papas son por naturaleza libres de gluten y están llenas de beneficios nutricionales necesarios para un estilo de vida saludable. Las papas son de los vegetales más versátiles del mundo. Fundamental en una amplia gama de cocina internacional y estadounidense, las papas son el perfecto lienzo en blanco para una variedad de sabores. Esta es una buena noticia cuando su buena salud depende de una dieta libre de gluten.

Una sustitución ideal para algunos de sus platos favoritos a base de pan, grano y pasta, las papas añaden un impulso de beneficios nutricionales. Importante para una dieta saludable, una papa con cáscara mediana (5.2 oz) contiene:

- Tan solo 110 calorías
- Sin grasa, sodio ni colesterol
- Casi la mitad del valor diario de vitamina D
- Más potasio que un banano
- Una buena fuente de vitamina B 6
- Fibra, magnesio y antioxidantes
- Almidón resistente



Crutones

Cortar una papa en trozos cuadrados de 1/2 pulgada, mezclar con 1 cucharada de aceite de oliva y sus condimentos favoritos. Colocar en una bandeja para hornear galletas y hornear a 450 grados durante 10-15 minutos. Dejar que se enfríen y luego mezclar en su ensalada. ¿Sin tiempo para cortar en trozos? Entonces pruebe con las papas congeladas.

Salsas, sopas y estofados

El almidón en las papas es un agente espesante natural. Trate de usar puré de papas instantáneo o hasta el sobrante de puré de papas para disfrutar de sustanciosas salsas, sopas y guisos. (Mezclar las papas poco a poco para no espesar demasiado).

Bruschetta

En lugar del tradicional crostini o pan de masa fermentada en rodajas, cortar las papas de 1/4 de pulgada de grosor, agregar el aceite de oliva y hornear a 425 grados durante 25 minutos. Cuando se terminen de cocinar las rebanadas, cubrir con su bruschetta de tomate favorito y ¡a disfrutar!

Pasta

Tratar de usar papas naturalmente sin gluten en lugar de pasta. Los "fideos" finos de papas se pueden utilizar para recrear su plato de pasta favorito o se pueden utilizar rebanadas delgadas de papas en lugar de los fideos en la receta de lasaña favorita de su familia.

Pasta

Tratar de usar papas naturalmente sin gluten en lugar de pasta. Los "fideos" finos de papas se pueden utilizar para recrear su plato de pasta favorito o se pueden utilizar rebanadas delgadas de papas en lugar de los fideos en la receta de lasaña favorita de su familia.