



PAPAS FRITAS DE POLENTA

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E INGREDIENTES

¿Qué es la polenta?

La polenta es un plato tradicional italiano elaborado con harina de maíz molida. Se puede servir cremosa, como las gachas, o fría y cortada para asar a la parrilla o al horno. La polenta no contiene gluten y aporta fibra y carbohidratos complejos para una energía duradera.

Beneficios de la polenta para la salud

- **Sin gluten:** seguro para personas con sensibilidad al gluten.
- **Rico en carbohidratos complejos:** proporciona energía constante.
- **Buena fuente de fibra:** favorece la digestión.
- **Contiene antioxidantes:** pigmentos del maíz amarillo que ayudan a proteger las células.
- **Bajo en grasas:** una base más ligera para comidas equilibradas.



Escanear
para
obtener una
copia
digital.

**Dar la vuelta para obtener más
información nutricional.**

Receta

Ingredientes

- 18 oz de polenta lista para calentar y servir
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Instrucciones

Abra el paquete de polenta y córtelo en palitos de aproximadamente 1 pulgada. Colocar en una bandeja para hornear, rociar con aceite de oliva, sal y pimienta.

1. Hornee a 375 F hasta que esté crujiente.
2. ¡Disfrutar!



PAPAS FRITAS DE POLENTA

¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Haga que las papas fritas de polenta sean más saludables

Las papas fritas de polenta pueden ser una alternativa sabrosa y nutritiva a las papas fritas tradicionales. Con algunos cambios sencillos, como hornearlas en lugar de freírlas, puedes disfrutar de una versión más ligera, llena de sabor y beneficios cardiosaludables.

- **Hornee en lugar de freír** – corte la polenta en palitos, pincele ligeramente con aceite de oliva y hornee hasta que esté crujiente, como en la receta del reverso de esta hoja.
- **Use aceites saludables para el corazón** – el aceite de oliva o de aguacate aporta sabor y grasas saludables.
- **Agregue hierbas y especias** – condimente con ajo, pimentón o romero en lugar de sal adicional.
- **Sirva inteligentemente:** acompañe con salsas a base de yogur o salsa fresca en lugar de salsas pesadas.

Guía para el uso de aceites al hornear

Usar aceites saludables en la repostería aporta humedad, mejora la textura y aporta grasas beneficiosas. Aceites como el de oliva y el de aguacate no solo realzan el sabor, sino que también favorecen la salud cardiovascular y el bienestar general.

- **Elija aceites saludables** – el aceite de oliva y el aceite de aguacate son excelentes opciones con grasas saludables para el corazón.
- **Úselo con moderación** – solo 1 o 2 cucharadas son suficientes para cubrir una sartén llena de verduras.
- **Cubra uniformemente** – mezcle las verduras en un tazón o use las manos para esparcir el aceite uniformemente para obtener resultados crujientes.
- **Evite el exceso** – demasiado aceite hace que las verduras queden blandas en lugar de crujientes.

Pruebe la variedad – experimente con aceites aromatizados o agregue hierbas y especias para darle más sabor.

¿Dónde puedo encontrar polenta lista para comer y servir?

- **Supermercados** – Busque en el pasillo de pastas, cereales o comida italiana. Muchas tiendas los venden en tubos o cajas de larga duración.
- **Sección refrigerada** – Algunas variedades se venden cerca de pastas frescas o quesos especiales.
- **Tiendas de alimentos naturales** – Los mercados de alimentos saludables a menudo venden polenta orgánica o saborizada.