

# **BARRA DE PAPAS AL HORNO RELLENAS**

---

1 PAPA PEQUEÑA PARA CADA ALUMNO

## **Condimentos que se sugieren**

Queso amarillo cheddar, rallado  
Queso Monterey jack, rallado  
Tomates, picados  
Apio, picado  
Cebollitas verdes, rebanadas  
Pepinos, picados  
Zanahorias, ralladas  
Pimientos verdes o rojos, picados  
Elotes congelados, sin líquido  
Brócoli fresco, cocinado o crudo  
Garbanzos  
Aceitunas  
Crema agria  
Salsa  
Chile con carne o vegetariano (o frijoles)  
Atún en lata (o ensalada de atún)  
Margarina o mantequilla  
Trocitos de tocino

## **Condimentos opcionales:**

Aderezo Italiano bajo en calorías  
Aderezo Ranch  
Aderezo Mil Islas

Lavar y secar las papas. Poner sobre una charola para hornear. Hornear a 375°F por una hora o hasta que se cuezan. ATENCION: Ver la posibilidad de trabajar con el personal de servicios de alimentación para usar los hornos de la cafetería.

Mientras las papas se están horneando, preparar la barra de condimentos. Seleccionar aquellos que los alumnos prefieran. Lavar todos los vegetales que se vayan a usar. Picar, rebanar o rallar los vegetales, como se ha indicado. Rallar los quesos. Abrir las latas que se utilicen y quitarles el líquido. Acomodar los ingrediente en pequeños recipientes.

Cuando las papas estén listas y no demasiado calientes, partirlas por la mitad al centro. Hacer que los alumnos rellenen su propia papa.

---