 ¿Sabías que el almidón de patata es un sustituto biodegradable del plástico poliestireno, y se utiliza para hacer platos, bolsas y cubiertos desechables?

# LA PATATA

## SUS VARIEDADES Y COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

### Composición nutricional:

- Alto contenido en hidratos de carbono, mayoritariamente en forma de almidón.
- Alto contenido de potasio, como principal mineral.
- Aporte de carotenoides.
- Aporte de vitaminas del grupo B, como la vitamina B6.
- Fuente de vitamina C (hidrosoluble), por lo que se recomienda cocinarlas al horno o al vapor.

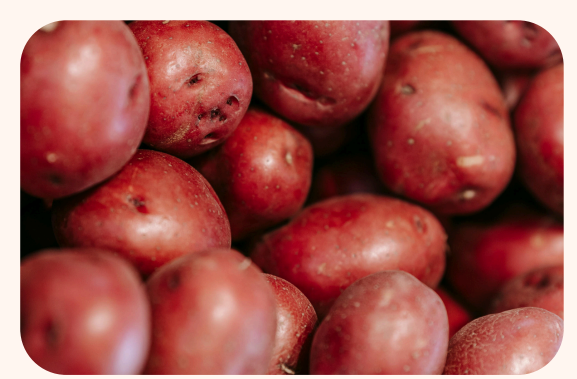


*¡Truco de conservación!*  
Conservar en un lugar fresco y oscuro para evitar que las patatas germinen.

### Variedades más comunes:

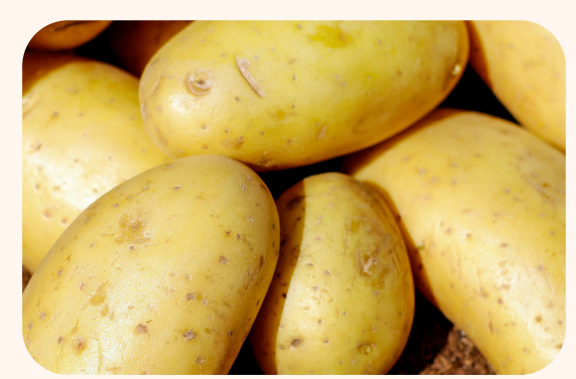
Entre las variedades de patata, el principal criterio de clasificación que se utiliza es su color de piel, junto con el color de la carne.

#### Roja



Cóndor, Red Pontiac, Desirée y Astérix.

#### Amarilla



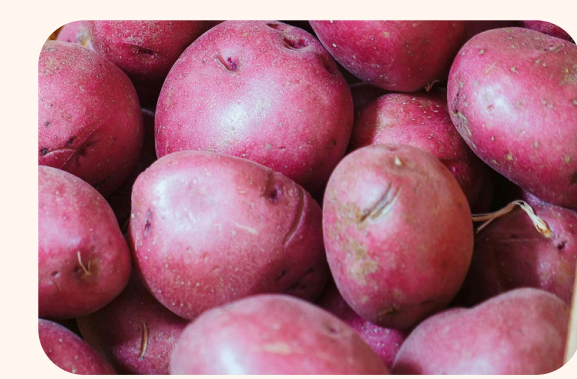
Etoile du León, Jaerla, Eureka, Kennebec, Monalisa, Spunta y Obelix

#### Blanca



Pentland, Xantia y Frisia.

#### Morada



Purple Majesty, Vitelotte, Peruvian Purple y Purple Viking.

Las patatas como la Monalisa o la Pontiac, tienen un mayor contenido de agua, por lo que son ideales para hervir, vapor o horno. En cambio, las patatas Kennebec, son perfectas para hacer purés, guisados o freír.