

POTATOES



NUTRITION

- Potassium: may help to maintain a healthy blood pressure.
- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.



SELECTION

- Choose potatoes that are firm and smooth with few eyes (dents). Avoid potatoes with sprouts, soft spots or a greenish color.



STORING

- Store in a cool, dark, well ventilated place for use within 3-5 weeks.



CLEANING

- Rinse potatoes under cool running water and scrub with a vegetable brush before eating.



PREPARING

- Preheat oven to 425°F. Prick potatoes twice with a fork. Place potatoes directly on the oven rack and bake about 1 hour or until potatoes are cooked through. Serve immediately or let cool, then refrigerate in a sealed container and use within 4 days.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

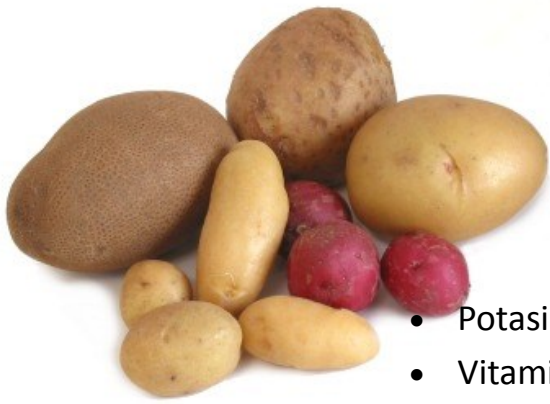
POTATO AND EGG SALAD

8 red potatoes (cleaned and cut into bite-sized cubes)
 1/2 cup onion (chopped, red or white)
 3/4 cup mayonnaise
 black pepper to taste

5 eggs (hard cooked, cooled and chopped)
 1/2 cup celery (chopped)
 4 teaspoons mustard, spicy or yellow

1. Place cubed potatoes in a large saucepan; cover with water.
2. Bring to a boil; cover and cook until tender but still firm, about 8 to 10 minutes.
3. Drain and bring potatoes to room temperature (can place in the refrigerator for about 10 minutes).
4. Combine potatoes, egg, onion, and celery in a large bowl.
5. Stir in mayonnaise, mustard, and black pepper a little at a time until you have the taste that you like.





PAPAS



NUTRICIONALES

- Potasio: puede ayudar a mantener una presión arterial saludable.
- Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.



SELECCIÓN

- Elija papas que sean firmes y suaves con pocos ojos (abolladuras). Evite las patatas con brotes, puntos suaves o un color verdoso.



CÓMO SE GUARDA

- Almacene en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado para usar dentro de 3 a 5 semanas.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague las papas con agua corriente fría y frote con un cepillo de vegetales antes de comer.



CÓMO SE PREPARAN

- Precalentar el horno a 425 ° F. Pinche las papas dos veces con un tenedor. Coloque las papas directamente en la rejilla del horno y hornee por aproximadamente 1 hora o hasta que las papas estén cocidas. Servir inmediatamente o dejar enfriar, luego refrigerar en un recipiente sellado y usar dentro de 4 días.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

ENSALADA DE PAPA Y HUEVO

- 8 papas rojas (limpiadas y cortadas en cubos del tamaño de un bocado)
- 5 huevos (cocidos, enfriados y picados)
- 1/2 taza de cebolla (picada, roja o blanca)
- 1/2 taza de apio (picado)
- 3/4 taza de mayonesa
- 4 cucharaditas de mostaza, picante o amarillo
- pimienta negra al gusto

1. Coloque las papas en cubos en una cacerola grande; cubrir con agua.
2. Llevar a ebullición; Cubra y cocine hasta que estén tiernos pero firmes, de 8 a 10 minutos.
3. Drene y lleve las papas a temperatura ambiente (puede colocarlas en el refrigerador durante aproximadamente 10 minutos).
4. Combine las papas, el huevo, la cebolla y el apio en un tazón grande.
5. Agregue la mayonesa, la mostaza y la pimienta negra poco a poco hasta que tenga el sabor que desee.

