



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

(Potatoes)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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



CÓMO SELECCIONAR

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



CÓMO SE CONSERVA

- Conserva 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 verduras antes de comer.



CÓMO SE PREPARA

- Precalentar el horno a 425 grados Fahrenheit. 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. Sírvalas de inmediato o deje enfriar, luego refrigere en un recipiente sellado y úselas dentro de 4 días.



Para más información:

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

ENSALADA DE PAPA Y HUEVO

8 papas rojas (limpiadas y cortadas en cubos del tamaño de un bocado)

1/2 taza de cebolla (picada, roja o blanca)

3/4 de taza de mayonesa

pimienta negra al gusto

5 huevos (cocidos, enfriados y picados)

1/2 taza de apio (picado)

4 cucharaditas de mostaza, picante o amarillo

1. Coloque las papas en cubos en una cacerola grande; cubra con agua.
2. Deje hervir; cubra y cocine hasta que estén tiernos pero firmes, de 8 a 10 minutos.
3. Drene y deje reposar hasta que las papas lleguen a temperatura ambiente (puede colocarlas en el refrigerador por unos 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.

