

Potato



Prep and Cooking Tips:

- Fresh potatoes can be prepared in many different ways such as steaming, boiling, roasting, baking and grilling.
- Wash your potatoes – using a vegetable brush, scrub each potato under lukewarm running water. You can serve potatoes peeled or with the skin on.
- To bake a potato — heat the oven to 425 degrees F. Prick the potatoes in a few places with a fork; this allows steam to escape from the potato while baking. Bake the potatoes for 50 to 60 minutes. Flip potatoes every 20 minutes for even cooking. Potatoes are done when the skins are dry and the inside feels completely soft when pierced with a fork.
TIP — top a baked potato with non-fat plain Greek yogurt rather than sour cream as a healthier substitute.

Shopping and Storage:

- Look for clean, smooth, firm-textured potatoes with no cuts, bruises or discoloration.
- It is important to store potatoes in a cool and well ventilated place.
- Colder temperatures such as in the refrigerator, cause a potato's starch to convert to sugar, resulting in a sweet taste and discoloration when cooked.

Nutrition:

- Potato is high in potassium and vitamin C.
- Potassium helps to maintain normal blood pressure.
- Vitamin C is a powerful antioxidant that helps to strengthen our immune system and may promote healthy skin.



USDA is an equal opportunity provider and employer

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP
For more information about SNAP and how to apply, visit YourTexasBenefits.com

Papa

Preparación y consejos para cocinar:



- Las papas frescas se pueden prepara de varias maneras: al vapor, hervidas, asadas, horneadas o a la parrilla.
- Lave la papa—usando un cepillo para vegetales, Fregue el exterior de la papa con agua tibia. Sirva las papas peladas o con la cascara.
- Para hornear las papas — Caliente el horno hasta 425° F. Perfora la cascara con un tenedor; estoy ayuda a que se salga el vapor. Hornee la papa por 50 a 60 minutos. De vuelta a las papas cada 20

minutos para que se cozan bien. Las papas estan bien cocidas cuando la cascara se pone seca y el interior se ablanda.

- **Consejo** — Agreguele yougur griego simple a la papa como un sustituto saludable de la crema.

Compras y Almacenamiento:

- Busque papas limpias, suaves y firmes que no esten cortadas, machucadas o descoloradas.
- Es importante almacenar las papas en un lugar fresco y con ventilacion.
- Lugares donde la temperatura este fria como el refrigerador causa que el almidon se convierta a azucar y resulta en un sabor dulce con descoloracion cuando es horneada.

Nutricion:

- La papa es alta en potasio y vitamina C.
- El potasio ayuda a mantener la presion arterial en buen estado.
- Vitamina C es un antioxidante poderoso y ayuda a fortalecer el sistema inmunologico. Tambien mantiene la salud de la piel.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance
Program (SNAP en inglés)
del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)
Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar,
visite la pagina YourTexasBenefits.com