



Potatoes

Storage:

- ◇ Store potatoes in cool, dark place for up to 2 weeks.
- ◇ Light can cause potatoes to become green. Cut off green spots before cooking.

Preparation:

- ◇ Scrub potatoes gently under running water to remove any dirt.
- ◇ Peel (optional). The skin is healthy for you and good to eat!

Quick Recipe: *Potato Frittata*

- ◇ Pre-heat oven to 400 degrees. Heat large oven proof sauté pan with 2 Tablespoon oil, add 2 cups chopped potatoes and cook covered over medium heat until tender.
- ◇ Add 8 beaten eggs, 1/2 teaspoon salt and pepper. Cook 10 minutes until half set. Pull the edges away from the sides of the pan with a spatula so the eggs flow to the bottom of the pan.
- ◇ Transfer the pan to the heated oven. Bake for 10 minutes until puffed and golden.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Nutrition Info: 1 medium potato, baked, with skin (173g) = 161 calories | 37g carbs | 0g fat | 4g protein | 17mg sodium | 4g fiber



Image by George Brett

Good for you: Potatoes provide minerals such as potassium, which helps keep blood pressure healthy and supports heart health.

Ways to Use:

- ◇ Add chopped potatoes to soups and stews.
- ◇ Cut into fries, toss with oil and bake at 400 degrees for 25 min.
- ◇ Wrap *Potato Frittata* in tortilla. Enjoy with salsa and cheese.
- ◇ Bake whole potatoes for a filling side dish or cover with chili for a complete meal. Leftover baked potatoes are also great the next morning as hash browns.

Tip: Peeled, uncooked potatoes become gray or brown, but they are still safe to eat! The gray or brown color usually goes away when the potatoes are cooked. If you want, place uncooked potatoes in cold water for up to 2 hours to keep them from changing color.

Together we can solve hunger™



Patatas

Almacenamiento:

- ◇ Guardar en un lugar fresco y oscuro máximo por 2 semanas.
- ◇ La luz puede hacer que las patatas germinen. Corte los puntos verdes antes de cocinar.

Preparación:

- ◇ Limpie las patatas cuidadosamente bajo el agua para quitar los restos de tierra.
- ◇ Pele (opcional). ¡La cáscara es saludable y se puede comer!

Receta rápida: *Frittata de patatas*

- ◇ Precaliente el horno a 400 grados. Caliente una sartén de horno con 2 cucharadas de aceite, añada 2 tazas de patatas cortadas y cocine a fuego medio hasta que las patatas estén tiernas.
- ◇ Añada 8 huevos batidos, 1/2 cucharita de sal y pimienta. Cocine 10 minutos. Tire las puntas de los bordes de la sartén con una espátula para que los huevos pasen al fondo de la sartén.
- ◇ Transfiera la sartén al horno calentado. Deje 10 minutos hasta que tenga aspecto de suflé dorado.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutri-

cional: 1 patata media, cocida, con cáscara (173g) = 161 calorías | 37g carbohidratos | 0g grasa | 4g proteínas | 17mg sodio | 4g fibras



Image by George Brett

Saludables: Las patatas contienen minerales como el potasio, que ayuda a mantener una tensión arterial sana y refuerza la salud del corazón.

Modos de Uso:

- ◇ Añadir trozos de patatas en sopas y guisos.
- ◇ Cortar en tiras, mezclar con aceite y cocer a 400 grados durante 25 minutos.
- ◇ Enrollar *Frittata de patatas* en una tortilla. Consumir con salsa y queso.

Cocer las patatas enteras para obtener una buena guarnición o cubrir con chiles para una comida completa. Las sobras de patatas son buenas, además, al día siguiente como papas picadas.

Saludables: Las patatas contienen minerales como el potasio, que ayuda a mantener una tensión arterial sana y refuerza la salud del corazón.

Together we can solve hunger™