



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

1. Pre-heat oven to 400 degrees. Heat large oven proof sauté pan with 2 tablespoons of oil, add 2 cups chopped potatoes and cook covered over medium heat until tender.
2. 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.
3. Transfer the pan to the heated oven. Bak for 10 minutes until puffed and golden.

Good for You:

- Potatoes provide minerals such as potassium, which helps keep blood pressure healthy and supports heart health.

Ways to use:

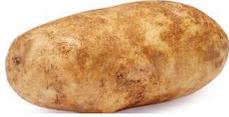
- Add chopped potatoes to soups and stews.
- Cut into fried, toss with oil and bake at 400 degrees for 25 min.
- Wrap Potato Frittata in tortilla. Enjoy with salsa and cheese. Bake whole potatoes for a filling side dish or cover with chili for a complete meal. Leftover baked potatoes are also great the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



البطاطا



الفوائد لك:

- توفر البطاطا معادن مثل البوتاسيوم، مما يساعد على الحفاظ على صحة ضغط الدم ويدعم صحة القلب.

طرق للاستخدام:

- تُضاف البطاطا المفرومة إلى الحساء واليخنة.
- تُقَطَّع للقلي، وتُقَلَّب بالزيت وتُخبز عند 400 درجة لمدة 25 دقيقة.
- تُلَّف عجة البطاطا بالتورتيللا. وتُؤكَل بالصلصة والجبن. تُخبز البطاطا الكاملة لحشوة الطبق الجانبي أو تُغَطَّى بالفلفل الحار لتكون وجبة كاملة. يمكن تناول بقايا البطاطس المخبوزة أيضاً في صباح اليوم التالي (مثل وجبة "هاش براون").

نصيحة:

تصبح البطاطس المقشرة وغير المطبوخة رمادية أو بنية، لكنها لا تزال آمنة للأكل! عادة ما يختفي اللون الرمادي أو البني عند طهي البطاطس. عند الرغبة، توضع البطاطا غير المطبوخة في الماء البارد لمدة تصل إلى 2 ساعة لمنعها من تغيير لونها.



التخزين:

- تُخزَّن البطاطا في مكان بارد ومظلم لمدة تصل إلى أسبوعين.
- يمكن للإضاءة أن تجعل البطاطا خضراء. تُقَطَّع البقع الخضراء قبل الطهي.

التحضير:

- تُفرك البطاطا برفق تحت الماء الجاري لإزالة أي أتربة.
- تُقَشَّر البطاطا (اختياري). القشرة صحية ويمكن تناولها!

وصفة سريعة: عجة بطاطا

1. يُسخَّن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت. تُسخَّن مقلاة كبيرة مقاومة للحرارة مع 2 ملعقة كبيرة من الزيت، ثم يُضاف 2 كوب من البطاطا المفرومة وتُطهى على نار متوسطة حتى تنضج.
2. تُضاف 8 بيضات مخفوقة و 2/1 ملعقة صغيرة من الملح والفلفل. تُطهى لمدة 10 دقائق حتى تنضج بشكل جزئي. تُسحب الحواف بعيداً عن جوانب المقلاة بملعقة حتى ينساب البيض إلى قاع المقلاة.
3. يُقَلَّب بعدها إلى الفرن المسخَّن مسبقاً. تُخبز لمدة 10 دقائق حتى تنتفخ وتصبح ذهبية اللون.