

PAPA

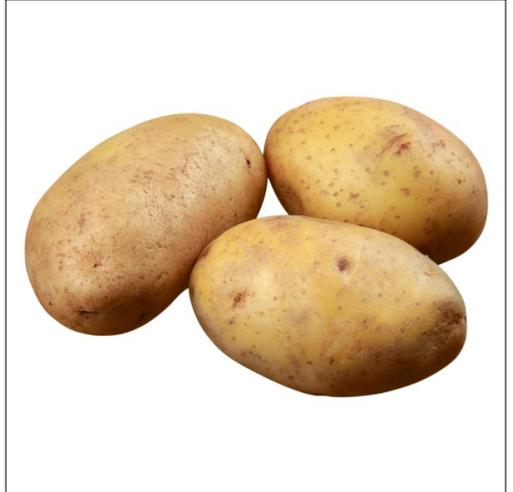
Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- **FOOD** -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Las papas pueden ser amarillas, blancas, rojas o azules. Seleccione la papas que son suaves, firmas y sin manchas verdes.
- 1 papa grande horneada contiene:
 - 48% de su valor diario recomendada de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.
 - 46% de su valor diario recomendada de vitamina B6 para apoyar el desarrollo un función normal del cerebro.
 - 46% de su valor diario recomendada de potasio para apoyar la función del corazón y los músculos.



PREPARAR

Lávese las papas antes de comer. La piel es comestible y una buena fuente de fibra. La mejor manera para cocinar las papas es hornearlas, ya que freír disminuye su valor nutricional.

Pruebe las papas:

- *Cortadas* en pedazos y *horneadas* para cocinar papas fritas mas saludable.
- *Cocinadas* en el microondas o *horneadas* para cocinar papas horneadas.
- *Hechas en puré* con hierbas y especias.

GUARDAR

- Guarde papas por un máximo de 3 meses en un lugar que son fresco y oscuro o por un máximo de 2 semanas a temperatura ambiente.
- Guarde en una bolsa de papel para que dure más tiempo.
- No debe guardar las papas en el refrigerador porque causará que se vuelvan marrones.