



DIG INTO POTATOES



Select – Choose clean, smooth, firm-textured potatoes with no cuts, bruises, or discoloration.

Store – Store potatoes in a cool place with air flow. Do not refrigerate, freeze, or place in direct light.

Prepare – Rinse carefully under cool running water and allow it to dry well.

Potatoes are The Harvest of the Month!

Add potatoes to your favorite family meals:

- Add cubed potatoes to soups and stews.
- Toss cooked, cubed potatoes with fresh garlic, lemon juice, salt and pepper.
- Make homemade potato wedges. Cut potatoes into wedges, toss with oil and seasonings, and bake 400°F for 20-30 minutes until tender and golden brown.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Did you know?

Potatoes were the first vegetable grown in space! The technology was developed by NASA and the University of Wisconsin-Madison.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIharvestofthemoth



¡Las papas son la cosecha del mes!

Agregue papas a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue papas en cuadritos a las sopas y los guisados.
- Mezcle las papas cocidas en cuadritos con ajo fresco, jugo de limón, sal y pimienta.
- Prepare rebanadas de papa hechas en casa. Corte las papas en rebanadas, mezcle con aceite y sazónadores y cocine al horno a 400 grados Fahrenheit por 20 a 30 minutos hasta que estén suaves y doradas.

Selección: Elija papas limpias, suaves y con textura firme sin cortes, magullones o decoloración.

Almacene: Guarde las papas en un lugar fresco con flujo de aire. No las guarde en el refrigerador ni congelador, y no las coloque bajo la luz directa.

Prepare: Enjuague y frote las papas. También puede comer la cáscara de la papa. ¡Es rica en fibra y nutrientes!

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.

¿Sabía usted?

¡La papa fue la primera verdura que se cultivó en el espacio! La tecnología fue desarrollada por la NASA y la University of Wisconsin-Madison.



Innutritivo, delicioso, Wisconsin!

#Witharvestofthemoth



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.

OVEN-FRIED POTATOES



Slice potatoes. Toss with olive oil, salt and pepper. Spread on a baking sheet. Bake at 425°F for 20-30 minutes until tender and golden brown.





La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.

PAPAS FRITAS AL HORNO



Rebane las papas. Mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta. Colóquelas separadas en una bandeja de horno. Cocine al horno a 425 grados Fahrenheit de 20 a 30 minutos hasta que queden suaves y doradas.

