Selección:

Seleccione papa que este firme, limpia, lisa, seca, de tamaño uniforme y sin brotes de raíces o de color verdoso.

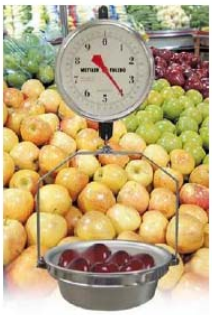
Almacenamiento:

Guarde las papas sin lavar en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado, por un máximo de 5 semanas.
Almacenamiento en seco: hasta 5 semanas

Uso:

Lave las papas con un cepillo y agua de la llave. Si va a cocinarlas colóquelas en una olla y cúbralas con agua fría, deje hervir hasta que las papas estén blandas. Si desea hornearlas, coloque en el horno a una temperatura de 400 º F de 40 a 60 minutos.

PESA DIGITAL
El número que aparece en la pantalla es el peso total



PESA MANUAL
El número que señale la flecha es el peso total.

Comprando:

Las papas pueden ser vendidas en bolsas o por libra. De acuerdo con el peso podrá saber exactamente cuánto le va a costar. Coloque la cantidad de papa que le gustaría comprar en la escala prevista, y trate de completar una libra o media libra. El costo es el peso total en libras multiplicado por el precio por libra

Costo = Peso Total (libras) x Precio por libra

Use la siguiente tabla para calcular el costo total.
Ejemplo: ¿Cuál es el costo total de 3.5 libras de repollo si el precio por libra es de $1.19?

3.5x $1.19=$4.17

Precio por Libra (Lb)	1 lb	1.5 lb	2 lb	2.5 lb	3 lb	3.5 lb
$ 0.49	$0.49	$0.74	$0.98	$1.23	$1.47	$1.72
$ 0.59	$0.59	$0.89	$1.18	$1.48	$1.77	$2.07
$ 0.69	$0.69	$1.04	$1.38	$1.73	$2.07	$2.42
$ 0.79	$0.79	$1.19	$1.58	$1.98	$2.37	$2.77
$ 0.89	$0.89	$1.34	$1.78	$2.23	$2.67	$3.12
$ 0.99	$0.99	$1.49	$1.98	$2.48	$2.97	$3.47
$ 1.09	$1.09	$1.64	$2.18	$2.73	$3.27	$3.82
$ 1.19	$1.19	$1.79	$2.38	$2.98	$3.57	$4.17
$ 1.29	$1.29	$1.94	$2.58	$3.23	$3.87	$4.52
$ 1.39	$1.39	$2.09	$2.78	$3.48	$4.17	$4.87
$ 1.49	$1.49	$2.24	$2.98	$3.73	$4.47	$5.22
$ 1.59	$1.59	$2.39	$3.18	$3.98	$4.77	$5.57
$ 1.69	$1.69	$2.54	$3.38	$4.23	$5.07	$5.92
$ 1.79	$1.79	$2.69	$3.58	$4.48	$5.37	$6.27
$ 1.89	$1.89	$2.84	$3.78	$4.73	$5.67	$6.62
$ 1.99	$1.99	$2.99	$3.98	$4.98	$5.97	$6.97

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Nutrición:

Media Papa

Nutrition Facts	
Serving Size 1 medium (148g)	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 45%
Calcium 2%	Iron 6%

Las Etiquetas de Información Nutricional no siempre están disponibles para las frutas y verduras en el supermercado. Esto puede hacer que sea difícil determinar el contenido de nutrientes.

La etiqueta de información nutricional que aparece aquí es para media papa. Las papas no son del mismo tamaño, pero se puede usar esta información para estimar el contenido nutricional de una papa pequeña o más grande.

Receta:

Broccoli Baked Potatoes

Tiempo de Preparación: 90 minutos
Porciones: 6
Tazas de Vegetales Porción: 1 1/4

Ingredientes:
6 papas medianas
3 tallos de brócoli
¼ taza de leche baja en grasa
1 taza de queso bajo en grasa rallado
1/8 de cucharadita de pimienta

Información Nutricional por porción:
Calorías 346, Total de grasa 7g, Colesterol 20mg
Sodio 327mg, Carbohidratos 44g,
Fibra 14g, Proteína 24g.

Preparación:

1. Precaliente el horno a 450 º F. Frote las papas y haga unos cortes poco profundos alrededor de la mitad de las patatas.
2. Hornee hasta que cocinen de 40 a 60 minutos, dependiendo del tamaño.
3. Corte los tallos de brócoli y cocínelos al vapor hasta que estén tiernos, luego píquelos finamente.
4. Cuidadosamente corte las papas por la mitad a lo largo y saque la papa con una cuchara en un recipiente con el brócoli.
5. Añada la leche, ¾ de taza de queso y la pimienta.
6. Mézclelos hasta que la mezcla tenga un color verde claro con manchas verdes oscuras.
7. Ponga la mezcla en las cascaras de la papa y espolvoree con el queso restante.
8. Colóquelo en el horno por unos 15 minutos para calentar

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.