

Potatoes

How to Prepare:

Scrub well. Remove sprouts, decayed and green areas. Leave whole or peel cut as desired.

How to Use :

Bake in the oven,
add to soups or
casseroles



How to Store :

Keep in a cool, dry, dark, ventilated place for up to two months or keep at room temperature for up to one week. Do not refrigerate except new potatoes for up to one week.

Nutrition Facts:

Potatoes are rich in potassium which helps build muscle and keeps your heart healthy.

Patatas

Como Preparar:

Frote bien. Retire los brotes, las áreas podridas y verdes. Déjelo entero o pele el corte como desee.



Como Usar:

Hornear en el horno, añadir a sopas o cazuelas

Como Almacenar:

Consérvese en un lugar fresco, seco, oscuro y ventilado hasta por dos meses o manténgalo a temperatura ambiente hasta por una semana. No refrigere excepto las papas nuevas hasta por una semana.

Datos de Nutrición:

las papas son ricas en potasio, lo que ayuda a desarrollar músculo y mantiene su corazón sano.