

# Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

## Go Back to Your "Roots" with Potatoes

Many people like potatoes because they are fairly inexpensive (especially around the holidays) and very versatile. Potatoes are rich in complex carbohydrates and classified as a starchy vegetable on [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov). They are available in a variety of shapes, sizes, and colors.

### Nutrients

Potatoes are an excellent source of potassium, vitamin C, and vitamin B6. They are also a good source of fiber. Dietary potassium helps maintain healthy blood pressure. Nutrition Facts labels now list potassium content because many people do not consume enough potassium in their diet.



Photo courtesy of Pixabay.com

### Storage

Store potatoes in a cool, dark, dry spot away from heat sources such as your stove or dishwasher. Keep them in a paper bag or a bag with small holes to allow for air circulation.



Photo courtesy of Pexels.com

### Preparation

- **Wash:** To make cleaning easier, soak fresh potatoes in cold water for 10-15 minutes to loosen the soil on the surface. After potatoes have soaked, use a vegetable brush to remove the loose dirt. Rinse with cool, running water.
- **Trim:** This step is not always needed, but most potatoes will have a few sprouts following storage. Removing the sprouts will make the preparation process easier. Use a small paring knife to remove sprouts. You also may need to rinse the potato again.

**Prepare:** Potatoes may be prepared in various ways, with or without the skin. Although some recipes call for peeling, many nutrients are in or directly below the potato skin. Potassium is found in abundance in the potato skin and helps our bodies carry nutrients through cells as well as aids in nerve and heart health.

(continued on back page)

# Go Back to Your "Roots" with Potatoes (cont.)

Potatoes sometimes have the reputation of being unhealthy. Usually it is how they are prepared and/or the toppings that are added to a potato that can add a lot of extra calories, saturated fat, and sodium. If you like higher-calorie toppings such as bacon, sour cream, and cheese, add smaller amounts to trim the calories.

*Source: Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D., Food and Nutrition Specialist*

## SPUD STUFFERS (BAKED POTATOES)

### INGREDIENTS

4-6 russet potatoes

Optional:

1-2 tsp. melted butter

Salt to taste

Desired toppings (see below)

**PREP TIME: 5-10 minutes**  
**COOK TIME: 45-60 min. (oven)**  
**or 16-20 min. (microwave)**



*Photo courtesy of Pixabay.com*

### DIRECTIONS (oven and microwave)

- Wash hands; scrub potatoes under running water with a vegetable brush to remove all the dirt. Using a fork or knife, poke potatoes on all sides.

#### Oven:

- Preheat oven to 450°F. Place scrubbed/pierced potatoes on a foil lined baking sheet.
- Bake for 25 minutes. Remove from oven. Optional: With a pastry brush, brush the potatoes with melted butter until completely coated on all sides. Sprinkle the potatoes with a pinch of salt on all sides.
- Place the potatoes back on the baking sheet reverse side up. Bake an additional 20 minutes or until soft and with an internal temperature of 210°F. Using a small paring knife, slice halfway through the potato lengthwise. Add desired toppings.

#### Microwave:

- Microwave scrubbed/pierced potatoes on a microwave-safe plate on high for about 6 minutes.
- Turn potatoes over and cook on high for 10 minutes more or until soft and with an internal temperature of 210°F. Slice lengthwise, and add desired toppings.

**Baked Potato Topping Ideas:** chili, shredded cheese, chives, avocado, broccoli, mushrooms, tomatoes, peppers, bacon bits, pulled pork, ground beef, shredded chicken, etc.

*Adapted from NDSU Extension and EatFresh.org*

For more potato recipes, see "[A Pocket Guide to Preparing Potatoes](#)" on the NDSU Extension website ([www.ag.ndsu.edu/food](http://www.ag.ndsu.edu/food)).

Carrie Yarwood, Community Nutrition Specialist II

CalFresh Healthy Living, UCCE  
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
Agriculture and Natural Resources

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution and the University of California Division of Agriculture & Natural Resources (UC ANR) are equal opportunity providers. Visit [www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org) for healthy tips.

# Compra Inteligente, Come Bien

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

## Vuelve a tus "raíces" con las patatas

A muchas personas les gustan las papas porque son bastante económicas (especialmente en épocas festivas) y muy versátiles. Las papas son ricas en carbohidratos complejos y están clasificadas como vegetales ricos en almidón en [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov). Están disponibles en una variedad de formas, tamaños y colores.



Fotografía cortesía de Pixabay.com

### Nutrientes

Las patatas son una excelente fuente de potasio, vitamina C y vitamina B6. También son una buena fuente de fibra. El potasio de la dieta ayuda a mantener una presión arterial saludable. Las etiquetas de información nutricional ahora indican el contenido de potasio porque muchas personas no consumen suficiente potasio en su dieta.

### Almacenamiento

Guarde las papas en un lugar fresco, oscuro y seco, lejos de fuentes de calor, como la estufa o el lavavajillas. Guárdelas en una bolsa de papel o en una bolsa con pequeños agujeros para permitir la circulación del aire.

### Preparación

- **Lavado:** para facilitar la limpieza, remoje las papas frescas en agua fría durante 10 a 15 minutos para aflojar la tierra de la superficie. Después de remojar las papas, use un cepillo para vegetales para quitar la tierra suelta. Enjuáguelas con agua corriente fría.
- **Recorte:** este paso no siempre es necesario, pero la mayoría de las papas tendrán algunos brotes después del almacenamiento. Quitar los brotes facilitará el proceso de preparación. Use un cuchillo pequeño para pelar para quitar los brotes. También es posible que deba enjuagar la papa nuevamente.



Fotografía cortesía de Pexels.com

**Preparación:** Las papas se pueden preparar de varias maneras, con o sin piel. Aunque algunas recetas requieren pelarlas, muchos nutrientes se encuentran en la piel de la papa o directamente debajo de ella. El potasio se encuentra en abundancia en la piel de la papa y ayuda a nuestro cuerpo a transportar nutrientes a través de las células, además de contribuir a la salud de los nervios y del corazón.

(continúa en la última página)

# Vuelve a tus "raíces" con las patatas (continuación)

Las papas a veces tienen fama de ser poco saludables. Por lo general, la forma en que se preparan y/o los ingredientes que se les agregan a las papas pueden agregar muchas calorías adicionales, grasas saturadas y sodio. Si le gustan los ingredientes con más calorías, como tocino, crema agria y queso, agregue cantidades más pequeñas para reducir las calorías.

Fuente: Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D., Especialista en alimentación y nutrición

## INGREDIENTES

4-6 papas rojizas

Opcional:

1-2 cucharaditas de mantequilla derretida

Sal al gusto

Coberturas deseadas (ver a continuación)

## PAPAS RELLENAS (PAPAS AL HORNO)

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5-10 min.**  
**TIEMPO DE COCCIÓN: 45-60 min. (horno)**  
**o 16-20 min. (microondas)**



Fotografía cortesía de Pixabay.com

## INSTRUCCIONES (horno y microondas)

- Lávese las manos; frote las papas bajo el chorro de agua con un cepillo para verduras para eliminar toda la suciedad. Con un tenedor o cuchillo, pinche las papas por todos lados.

**Horno:** Precaliente el horno a 450°F.

- Coloque las papas lavadas/perforadas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.
- Hornee durante 25 minutos. Retire del horno. Opcional: Con un pincel de repostería, pincele las papas con mantequilla derretida hasta que estén completamente cubiertas por todos lados. Espolvoree las papas con una pizca de sal por todos lados.
- Coloque las papas nuevamente en la bandeja para hornear con el lado invertido hacia arriba. Hornee durante 20 minutos más o hasta que estén blandas y con una temperatura interna de 210°F. Con un cuchillo pequeño para pelar, corte la papa por la mitad a lo largo. Agregue los ingredientes que desee.

**Microondas:**

- Cocine en el microondas las papas lavadas/perforadas en un plato apto para microondas a temperatura alta durante aproximadamente 6 minutos.
- Dé vuelta las papas y cocínelas a temperatura alta durante 10 minutos más o hasta que estén blandas y con una temperatura interna de 210°F. Córteles a lo largo y agrégueles los ingredientes que desee.

**Ideas para aderezar papas al horno:** chile, queso rallado, cebollino, aguacate, brócoli, hongos, tomates, pimientos, trocitos de tocino, cerdo desmenuzado, carne molida, pollo desmenuzado, etc.

Adaptado por la extensión NDSU y EatFresh.org

Para obtener más recetas de papas, consulte ["Una guía de bolsillo para preparar papas"](#) en el sitio web de Extensión de NDSU ([www.ag.ndsu.edu/food](http://www.ag.ndsu.edu/food)).

Carrie Yarwood, Especialista en Nutrición Comunitaria II

CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY LIVING,  
UCCE PLACER Y NEVADA

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603

(530) 889-7350 oficina

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA  
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC