

# Potatoes

## Key Points

- For the best buy, choose potatoes that are firm and without green spots.
- To prepare potatoes, rinse well and scrub skins to remove dirt.
- To keep fresh, store potatoes away from onions in a cool, dry place for up to 2 weeks.
- Potatoes contain potassium, which is good for a healthy heart.



## Smashed Potatoes with Kale

### Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 6 cups diced potatoes
- 6 cups diced kale
- 3 tablespoons chopped scallions
- 1/4 teaspoon crushed red pepper flakes
- Salt and pepper to taste

### Directions:

1. Heat oil in a large frying pan over medium heat.
2. Add potatoes and cook for 5 minutes.
3. Add kale and cook for 5 more minutes.
4. Add 1 cup of water, cover, and cook 5 more minutes.
5. Mash potatoes and kale until smooth.
6. Add scallions, red pepper flakes, and salt and pepper to taste.
7. Serve hot and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

**Makes 8 servings.**

## Stir-Fry Garlic Potatoes

### Ingredients:

- 2 tablespoons vegetable oil
- 3 cups potatoes, chopped
- 5 garlic cloves, minced
- 2 jalapenos, seeds removed, diced
- 1 tablespoon lemon juice
- 3 tablespoons chopped green onions
- 2 tablespoons chopped parsley
- Salt and pepper to taste

### Directions:

1. Heat oil in a large frying pan over medium heat. Add potatoes in a single layer.
2. Cook for 10 minutes, or until browned. Turn often.
3. Add garlic and jalapenos, cover and reduce heat to low.
4. Cook for 15 minutes, or until potatoes are soft. Stir often.
5. In a large bowl, combine potatoes with the lemon juice, green onion, parsley, salt and pepper.
6. Serve hot and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

**Makes 5 servings.**

*Adapted from: [www.about.com](http://www.about.com)*

## Quick Tips

- Add potatoes to soups and stews.
- Choose potatoes that are smooth, with few flaws in the skins.
- Be sure to eat the skin of the potato to get more fiber and potassium!
- To keep cut potatoes from turning brown, cover them with cold water. They will stay fresh for up to 2 hours!



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [www.nyc.gov/health/farmersmarkets](http://www.nyc.gov/health/farmersmarkets)  
Visit our website at [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) for more great recipes!

# Papas

## Aspectos importantes

- Para comprar las mejores papas, elija las que estén sólidas y no tengan manchas verdes.
- Para prepararlas, lávelas bien y frótelas para sacarles la suciedad de la cáscara.
- Si desea guardarlas frescas, las puede mantener en un ambiente fresco y seco, alejadas de donde guarda las cebollas, por hasta 2 semanas.
- Las papas contienen potasio que contribuye a la salud del corazón.



## Papas aplastadas con col rizada

### Ingredientes:

1 cucharada de aceite  
6 tazas de papas cortadas en cubos  
6 tazas de col rizada cortada  
3 cucharadas de cebolletas picadas  
1/4 cucharadita ají rojo en polvo  
Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue las papas y cocine por 5 minutos.
3. Agregue la col rizada y cocine 5 minutos más.
4. Agregue 1 taza de agua, coloque la tapa y cocine para 5 minutos más.
5. Aplaste las papas y la col rizada hasta suave.
6. Agregue las cebolletas, el ají, la sal y la pimienta.
7. ¡Sirva caliente y disfrute!
8. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

**Rinde 8 porciones.**

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables



**Rinde 5 porciones.**

Adaptada de: [www.about.com](http://www.about.com)

## Consejos rápidos

- Use papas para preparar sopas y guisados.
- Elija las que sean sólidas y no tengan demasiadas imperfecciones en la cáscara.
- Come la cascara de las papas para obtener lo más fibra y potasio!
- Para guardar las papas cortadas de volverse color marrón, cúbrelos en agua fría. Van a mantenerse fresca por 2 horas!

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [www.nyc.gov/health/farmersmarkets](http://www.nyc.gov/health/farmersmarkets)

¡Visite nuestro sitio web en [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).