

GREAT NEWS!

Starting June 1st, You Can

BUY ALL TYPES OF POTATOES

WITH WIC CHECKS

Starting June 1, 2015, you will be able to buy all types and colors of potatoes.

All potatoes must be:

- Fresh or frozen
- Whole or cut
- Without added salt, oils, or fats.

Did you know – potatoes are healthy vegetables straight from the earth!

- Potatoes contain lots of nutrients:
 - All potatoes contain fiber, potassium, Vitamin C and Vitamin B6.
 - Sweet potatoes *also* contain calcium, manganese and Vitamin A.
- To get the most nutrition from a potato, eat the skin too.
- Plain potatoes are almost completely *fat free*. It's butter, salt, sour cream, and sugar that add saturated fat, sodium, and calories.



When preparing potatoes, try these tips:

- Instead of salt, add spices like garlic powder, mustard powder, or rosemary.
- Top baked potatoes with broccoli, peppers or a small sprinkling of low fat cheese.
- Make mashed potatoes with skim or 1% milk.
- Cut potatoes into wedges and bake them in the oven or grill them.
- Add plain yogurt to potatoes instead of sour cream.



¡BUENAS NOTICIAS!

A partir de junio 1, usted podrá

COMPRAR TODO TIPO DE PAPAS

CON BONOS DE WIC

A partir de junio 1 de 2015, usted podrá comprar papas de todo tipo y colores.

Todas las papas deben estar:

- Frescas o congeladas
- Enteras o cortadas
- Sin adiciones de sal, aceites o grasas.

¿Sabía usted que las papas son verduras saludables que provienen directamente de la tierra?

- Las papas contienen muchos nutrientes:
 - Todas las papas contienen fibra, potasio, vitamina C y vitamina B6.
 - Las papas dulces *también* contienen calcio, manganeso y vitamina A.
- Para obtener la mejor nutrición de una papa, cómlala también con la cáscara.
- Las papas solas prácticamente *no contienen grasa*. Es la mantequilla, la sal, la crema agria y el azúcar lo que añade grasa saturada, sodio y calorías.



Siga estos consejos cuando cocine papas:

- En lugar de sal, añada especias como ajo en polvo, mostaza en polvo, o romero.
- Rellene las papas al horno con brócoli, pimientos o un poco de queso bajo en grasa.
- Haga puré de papas con leche descremada o leche al 1%.
- Corte las papas en trozos y cocínelos en el horno o a la parrilla.
- Añada yogur natural a las papas en lugar de crema agria.

