

Microwave Baked Potato

Yield: 1 serving



Ingredients:

1 potato

Instructions:

1. Scrub potato. Prick several times with a fork or knife.
2. Place on microwave safe plate.
3. Cook according to table below. Turn over halfway through cooking.
4. Let potato rest for 1-3 minutes.

Number of Potatoes—Time

- 1—7-8 minutes or until soft
- 2—10-12 minutes or until soft
- 4—14-18 minutes or until soft

Nutrition Facts

Serving Size 1 potato (299g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 5
%	
Total Fat 0g	
Saturated Fat 0g	
Trans Fat --g	
Cholesterol 0mg	
Sodium 40mg	
Total Carbohydrate 64g	
Dietary Fiber 7g	
Sugars 3g	
Protein 8g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 40%	
Calcium 6% • Iron 20%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Adapted from: Montana State University Extension, Nutrition Education Programs, Buy Better. Eat Better. recipes

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Microwave Baked Potato

Yield: 1 serving



Ingredients:

1 potato

Instructions:

1. Scrub potato. Prick several times with a fork or knife.
2. Place on microwave safe plate.
3. Cook according to table below. Turn over halfway through cooking.
4. Let potato rest for 1-3 minutes.

Number of Potatoes—Time

- 1—7-8 minutes or until soft
- 2—10-12 minutes or until soft
- 4—14-18 minutes or until soft

Nutrition Facts

Serving Size 1 potato (299g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 5
%	
Total Fat 0g	
Saturated Fat 0g	
Trans Fat --g	
Cholesterol 0mg	
Sodium 40mg	
Total Carbohydrate 64g	
Dietary Fiber 7g	
Sugars 3g	
Protein 8g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 40%	
Calcium 6% • Iron 20%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Adapted from: Montana State University Extension, Nutrition Education Programs, Buy Better. Eat Better. recipes

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Papas Horneadas en el Microondas

Rinde: 1 porciones



Ingredientes:

1 papas

Instrucciones:

1. Lave y cepille las papas. Pínchelas varias veces con un tenedor o un cuchillo.
2. Colóquelas en una fuente (platón/plato) apta para horno microondas.
3. Cocine según la table indica más abajo. Délas vuelta a mitad de cocción.

No. de papas—Tiempo

- 1—7-8 minutos, o hasta que estén blandas
2—10-12 minutos, o hasta que estén blandas
4—14-18 minutos, o hasta que estén blandas

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 papa (299g)	
Raciones por Envase 1	
Cantidad por Ración	
Calorías 290	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans --g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 40mg	2%
Carbhidrato Total 64g	21%
Fibra Dietética 7g	28%
Azúcares 3g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 40%
Calcio 6%	Hierro 20%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbhidrato 4
	Proteína 4

Adaptada de: Montana State University Extension, Nutrition Education Programs, Buy Better. Eat Better. recipes

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Papas Horneadas en el Microondas

Rinde: 1 porciones



Ingredientes:

1 papas

Instrucciones:

1. Lave y cepille las papas. Pínchelas varias veces con un tenedor o un cuchillo.
2. Colóquelas en una fuente (platón/plato) apta para horno microondas.
3. Cocine según la table indica más abajo. Délas vuelta a mitad de cocción.

No. de papas—Tiempo

- 1—7-8 minutos, o hasta que estén blandas
2—10-12 minutos, o hasta que estén blandas
4—14-18 minutos, o hasta que estén blandas

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 papa (299g)	
Raciones por Envase 1	
Cantidad por Ración	
Calorías 290	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans --g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 40mg	2%
Carbhidrato Total 64g	21%
Fibra Dietética 7g	28%
Azúcares 3g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 40%
Calcio 6%	Hierro 20%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbhidrato 4
	Proteína 4

Adaptada de: Montana State University Extension, Nutrition Education Programs, Buy Better. Eat Better. recipes

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>