

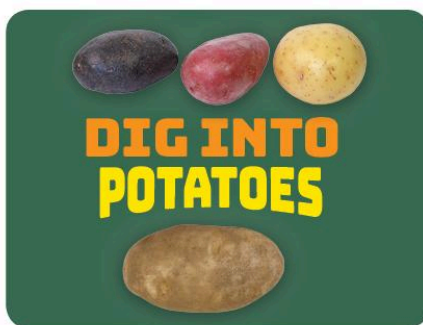
Hello families!

We hope you had a wonderful Thanksgiving! Did you have any cranberry sauce? Your student had a chance to try some last month in our taste test. Some students found it to be too sour for their taste, while others couldn't get enough! We loved hearing their thoughts as they described the flavor.

With all the holiday busyness, we aren't running any taste tests in December. Watch for us back in January with more new flavors for your child to try!

Have a wonderful time with family and friends this holiday season!

Anna & Emily



Select – Choose clean, smooth, firm-textured potatoes with no cuts, bruises, or discoloration.

Store – Store potatoes in a cool place with air flow. Do not refrigerate, freeze, or place in direct light.

Prepare – Rinse carefully under cool running water and allow it to dry well.

Potatoes are The Harvest of the Month!

Add potatoes to your favorite family meals:

- Add cubed potatoes to soups and stews.
- Toss cooked, cubed potatoes with fresh garlic, lemon juice, salt and pepper.
- Make homemade potato wedges. Cut potatoes into wedges, toss with oil and seasonings, and bake 400°F for 20-30 minutes until tender and golden brown.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Did you know?

Potatoes were the first vegetable grown in space! The technology was developed by NASA and the University of Wisconsin-Madison.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs. Funding for this publication was made possible by the U.S. Department of Agriculture's (USDA) Agricultural Marketing Service through grant AM200100XXXXG060. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the USDA.

¡Hola familias!

¡Esperamos que hayan tenido un maravilloso Día de Acción de Gracias! ¿Tenían salsa de arándanos? Su estudiante tuvo la oportunidad de probarla el mes pasado en nuestra prueba de sabor. Algunos estudiantes la encontraron demasiado ácida para su gusto, mientras que otros no se cansaron de probarla. Nos encantó escuchar sus opiniones mientras describían el sabor.

Con todo el ajetreo de las fiestas, no realizaremos ninguna prueba de sabor en diciembre. ¡Estén atentos en enero con más sabores nuevos para que su hijo pruebe!

¡Pasa unos días maravillosos con tu familia y amigos en estas fiestas!

Anna & Emily



Seleccione: Elija papas limpias, suaves y con textura firme sin cortes, magullones o decoloración.

Almacene: Guarde las papas en un lugar fresco con flujo de aire. No las guarde en el refrigerador ni congelador, y no las coloque bajo la luz directa.

Prepare: Enjuague y frote las papas. También puede comer la cáscara de la papa. ¡Es rica en fibra y nutrientes!

¡Las papas son la cosecha del mes!

Agregue papas a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue papas en cuadritos a las sopas y los guisados.
- Mezcle las papas cocidas en cuadritos con ajo fresco, jugo de limón, sal y pimienta.
- Prepare rebanadas de papa hechas en casa. Corte las papas en rebanadas, mezcle con aceite y sazónadores y cocine al horno a 400 grados Fahrenheit por 20 a 30 minutos hasta que estén suaves y doradas.

*Preparen juntos comidas y recuerdos.
Es una lección que los niños usarán toda la vida.*

¿Sabía usted?

¡La papa fue la primera verdura que se cultivó en el espacio! La tecnología fue desarrollada por la NASA y la University of Wisconsin-Madison.



*InNutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WithHarvestoftheMonth*



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.